Perdre du poids en se faisant plaisir avec le StreetStrider



Perdre du poids en pleine nature ou perdre du poids en ville . Vous allez dire il devient fou . Eh bien pas sûr car dans des appareils de fitness qui font perdre du poids une petite révolution le StreetStrider ou vélo elliptique à roues. Ce vélo a été inventé en Californie par un biologiste le Dc Dave Krauss qui était un fervent pratiquant du vélo elliptique en salle. Comme le vélo elliptique le StreetStrider se présente comme un compromis entre le ski de fond, le vélo et la course à pieds. Ce vélo présente de nombreux avantages .

Avantages du StreetStrider

– se pratique en extérieur mais peut également s'utiliser avec un home trainer à la maison. Cela évite d'avoir un vélo elliptique et un streetstrider.

– Tout comme le vélo elliptique il fait travailler l'ensemble des muscles du corps ainsi que la fonction cardio-respiratoire.

– C'est un gros brûleur de calories (jusqu'à 1000 par heure) ce qui est énorme et bien plus important que une heure de vélo ou de jogging.

– Il va donc permettre de perdre du poids s'il est associé à une alimentation équilibrée.

– C'est un appareil très maniable et très amusant.

– Il peut être pratiqué par un grand nombre de personnes il n'y a pas de restrictions particulières. Il n'y a

pas de traumatismes ni de choc pendant la pratique.

– Il s’agit d’un réel entrainement de fitness en plein air.

– Il se présente comme un moyen de locomotion économique et écologique.

Inconvénients

– son prix n’est pas abordable pour toutes les bourses ; Le prix varie de 1500 euros à 2000 euros ;http://www.streetstriderfrance.fr/.

– Un modèle existe pour les enfants (dans les 700 euros).



Conseils pour pratiquer le StreetStrider et perdre du poids

– comme pour toutes les activités sur roulettes ou sur roues il faut mieux avoir un casque en cas de chute pour éviter le traumatisme crânien.

– Ne pas hésitez à s’hydrater beaucoup.

– Si vous reprenez l’activité après une interruption prolongée consultez votre médecin.

– Adaptez votre tenue aux conditions météologiques

– Pratiquez au moins 3 fois par semaine pour perdre du poids et raffermir l’ensemble des muscles .

Alors ce vélo elliptique vous tente ? Il devrait être de plus en plus présent chez nous en France . Qu’en pensez vous ? N’est-il pas concevable de perdre du poids en se faisant plaisir .

