

Top 10 des sports qui brûlent des calories



Selon le site topito voilà un classement des sports qui font perdre des calories :

Pour vous forger un corps d'Apollon, optimisez vos efforts. Si vous disposez d'une heure pour faire du sport, autant choisir le plus efficace. Voici le top 10, de notre partenaire GQ, des activités les plus gourmandes en calories.

1. **L'aviron** : avec environ 1000 Kcals dépensées en une heure, l'aviron est le sport le plus efficace pour éliminer les calories au plus vite. Idéal pour développer les muscles du dos (dorsaux/lombaires/trapèzes), les épaules, les biceps et les abdos. Vous habitez loin d'un point d'eau, rabattez-vous sur le rameur.
2. **Le squash** : pour une heure de pratique, 900 kcals en moins. Le corps travaille dans sa globalité. Le squash exerce votre endurance et met à l'épreuve votre meilleur déodorant.
3. **La corde à sauter** : on ne parle pas de la corde à sauter de votre nièce, mais bien de la corde à sauter pratiquée comme les boxeurs. Une heure de corde à sauter grille entre 800 et 900 kcals. En plus, on renforce ses chevilles et on se muscle les fesses.
4. **La boxe** : on vous l'accorde, le protège-dent et les gants rouges ne sont pas ultra sexy mais pour 700 kcal en moins en une heure on peut faire une concession.

5. **La natation** : pour une heure, entre 500 et 600 kcals de moins. De plus, la natation est le sport qui développe les muscles au mieux et le plus rapidement. Vous n'aviez pas remarqué que tous les nageurs étaient super gaulés ?
6. **Le beach-volley** : une heure de beach volley permet d'éliminer à peu près 500 kcals. Et en équipe mixte, cela vous permet de mater quelques jolies athlètes en bikini. Un sport 2 en 1 en somme.
7. **Le ski alpin** : mettez vos vacances au ski à profit pour brûler 500 Kcals en une heure de descente. Ce sera toujours plus efficace que la luge ou la bataille de neige.
8. **Le vélo** : une valeur sûre, 400 kcals pour une heure de ballade à vélo. C'est LE sport pour des cuisses en béton et des mollets fuselés.
9. **Le tennis** : hiver comme été, en salle ou en extérieur, le tennis est un des sports préférés des français. Pour une heure, on peut perdre entre 400 et 500 kcals. Idéal pour ceux qui n'aiment pas faire du sport seul.
10. **Le jogging** : un grand classique. Pour une heure de course à pied, environ 400 kcal perdues. Une bonne raison de ressortir ses baskets du placard.

Et vous, vous en voyez d'autres ?

