



Avec une séance intensive de cardio 10 minutes chaque jour, faites fondre les graisses sans passer par la case footing.

Avec l'été qui approche, on pense souvent au corps de folie pour le maillot de bain. Et faire fondre les graisses par la même occasion. Mais, entre les révisions du bac, le boulot, etc... pas facile de se motiver chaque jour pour un running (surtout si on n'aime pas courir). Mais, c'est sans compter sur le cardio qui vous permet de perdre du poids rapidement. Alors attention hein : cela fonctionne si vous faites ces exercices tous les jours pendant 10 minutes. Pas besoin de matériel par contre, seulement de motivation, d'une bouteille d'eau et d'un équipement de sport. Prêt ?

D'abord, il est important de bien vous échauffer. On fait attention aux mouvements brusques, donc on commence en douceur avant d'attaquer la séance intensive. Prenez votre temps pendant l'échauffement, le but est de préparer vos muscles avant l'effort et de vous mettre dans "l'ambiance" avec une bonne musique. La coach Mathilde vous averti : ces exercices sont déconseillés aux personnes ayant des problèmes de genou.

2 minutes d'exercices puis 1 minute de récupération

Vous allez devoir réaliser 5 exercices. Alternez chaque fois 2 minutes d'exercices puis 1 minute de récupération. Ce qui vous permettra de perdre du poids rapidement et de raffermir votre corps. La session commence par des Jumpin Jacks (petits sauts avec écarts de jambes). Avec la répétition du mouvement, votre corps libère des hormones dont l'adrénaline qui permet d'éliminer les graisses et la cellulite. N'oubliez pas de gainer les abdos en sautant.

Enchaînez ensuite avec une montée de genoux. Il faut qu'ils arrivent à la hauteur du bassin. Soyez le plus rapide possible. Poursuivez avec des mouvements de boxe en sautillant sur place et en bougeant les bras comme si vous tapiez dans un punching-ball imaginaire. Après le temps de récupération, c'est le moment de passer au roller : balancez-vous de gauche à droite en contractant les abdos. Pour finir avec des Jumpin Jacks en sautant le plus haut possible. Pour amortir les chocs, pointes de pieds d'abord puis on pose les talons.

Tous ces exercices sont à réaliser 3 fois pour les débutants, 6 fois pour les sportifs au niveau intermédiaire et enfin 9 fois pour les "experts".

© funradio.fr
