

Les sports détox



Pour éliminer les impuretés et brûler un max de calories, il est nécessaire d'adopter un sport intense et d'aller au-delà de ses limites, ou d'opter pour une activité dont les mouvements et postures agissent directement sur les organes digestives, comme certains yogas dynamiques. TrucsDeNana fait le point sur les sports dits "Détox".

Le Hot Yoga

Il s'agit d'un **Yoga réalisé dans une pièce chauffée à 28°** (similaire à une belle journée d'été) dont les bienfaits sont l'optimisation des effets thérapeutiques des postures (les célèbres "Asanas"), l'amélioration de la souplesse et ce, sans risque de blessure, et des facultés naturelles de **détoxination de l'organisme, l'affinement et la tonification de la silhouette**, la réduction du stress, de la nervosité, de l'irritabilité et des troubles du sommeil et la dépense calorique ! Sans parler de la meilleure aisance dans la pratique du yoga grâce à la chaleur.

Le Yoga Bikram

Le **Yoga Bikram est une technique indienne** qui se pratique dans une salle surchauffée. Elle combine le sauna et la relaxation : on chasse les toxines par la sudation, on se relaxe et on se muscle en douceur. **Le principe repose sur 26 poses et 2 exercices de relaxation pratiqués sous une forte chaleur avoisinant les 40 degrés.** Pendant 90 minutes, vous prenez des poses assez acrobatiques. Son efficacité réside sur la conjugaison des deux techniques qui se révèlent complémentaires.

Le Yoga Vinyasa Flow

C'est une **vision moderne du yoga dans sa pratique** mais aussi dans sa philosophie ! Ce qui le rend plus adapté à nos modes de vies d'urbaines hyperactives. C'est **un yoga particulièrement dynamique** qui synchronise un enchaînement de poses de yoga à la respiration. Les pauses, si tant est qu'il y en ait, sont de très courtes durées.

Le Hot Yoga Détox

Il s'agit d'un **yoga basé sur les torsions, pour stimuler le système digestif**, et réalisé dans une pièce chauffée à 28°. Cette séquence inédite de hot yoga (nous l'avons testée au centre The Yoga Factory) est à la fois énergique et stimulante.

Voici mon test réalisé pour la chaine MCS Bien-être pour laquelle je suis chroniqueuse forme!

Video : <http://www.trucsdenana.com/on-se-bouge/article/24994/les-sports-detox>

Dans le même esprit, il y a le **Power Yoga**, un yoga avec un enchaînement rapide de postures dans une salle chauffée et l'**Ashtanga Yoga**, le plus cardio des yogas, un entraînement complet physique et cardio qui apporte force et souplesse. Plus fun et en musique, vous pouvez aussi tester le **Strala Yoga de Tara Stiles** et le **Body**

Balance, qui lui allie plusieurs activités dites "douces" comme le pilates ou le tai chi. Dans les deux cas, les muscles sont sollicités, les tensions évacuées et la silhouette affinée.

Le RPM

C'est le **cours de vélo en salle le plus efficace au monde** pour perdre du poids très rapidement. On le surnomme même le "Calories Killer" ! Ce programme chorégraphié imaginé par Les Mills est composé de 9 chansons, chacune ayant un profil de terrain et un objectif de travail bien spécifique – Montagne, Contre la montre, Sprint, balade... En 45 minutes, on peut dépenser jusqu'à 900 calories, bien muscler ses fesses et ses cuisses tout en entretenant son coeur.

Pour trouver où pratiquer le RPM, rendez-vous sur Zippyguide !

Video : <http://www.youtube.com/embed/tfN2QROlwWE>

Le piloxing

Ce nouveau sport, c'est l'activité idéale pour se dessiner une musculature harmonieuse et **dépenser un max de calories**. Et pour celles qui manquent de motivation, notez qu'ici, on n'a pas le temps de s'ennuyer ! Pendant une heure, on danse, on boxe, et on enchaîne les mouvements de Pilates. **Le coeur s'accélère grâce aux alternances de séquences courtes et intenses**, tandis que les muscles des fessiers et le centre du corps sont sollicités tout au long de la séance.



Pour trouver où pratiquer le piloxing, rendez-vous sur Zippyguide !

Le Grit

LES **MILLS**™ **GRIT SERIES** propose **des entraînements intensifs de 30 minutes**, avec à la clé des résultats rapides sur le corps et la forme.

LES MILLS GRIT™ STRENGTH : Augmente la force et la tonicité musculaire. Plus masculin selon nous que les deux autres GRIT mais très efficace pour se muscler !

LES MILLS GRIT™ PLYO : Construit un corps puissant, agile et athlétique. Notre préféré car très complet.

LES MILLS GRIT™ CARDIO : Brûle la graisse et améliore rapidement les capacités athlétiques. Idéal pour perdre des calories et affiner sa silhouette.

Video : <http://www.youtube.com/embed/2oWzc8HveJw>

a course à pied

Le running, en particulier en plein air et encore mieux en altitude où l'on oxygène bien les poumons, a de nombreuses vertus ! Il affine la silhouette et en particulier les gambettes, gaine le centre du corps et favorise l'élimination des calories. Cela permet aussi de vider la tête de ses soucis, d'évacuer les tensions et de sécher un max lorsqu'on alterne sorties longues et entraînements fractionnés et plus intenses.



www.trucsdnana.com

Pays : France

Dynamisme : 10

[Visualiser l'article](#)

Dans le même esprit que le running, le vélo en plein air (pas la balade en bicyclette! Le vrai vélo sportif!), la marche rapide, sans oublier le trail, course "nature" sur longue distance, en milieu naturel, généralement sur des chemins de terre.

La Zumba

Mix de danses latines sur des musiques entraînantes, on connaît toutes désormais la Zumba ! Le dernier Zumba en date, la Zumba Step davantage axée sur les fessiers ! On danse, on s'éclate, et on affine chevilles et mollets tout en galbant ses fesses grâce au step.

Pour tester la zumba step à côté de chez vous, jetez un oeil à Zippy Guide !

Le Body Jam

Véritable cocktail détonant des derniers mouvements de danses en vogue (ragga, house...) et des danses latines, funk, hip hop et africaines. Des instructeurs funky apprennent à bouger avec style tout au long des 55 minutes de cours. Ce cours fun correspond à tous les goûts et tous les niveaux, des plus débutantes aux plus averties qui souhaitent améliorer leurs techniques. Le plaisir de danser s'empare de nous dès la première chanson et la difficulté des chorés évolue au fur et à mesure de la séance.

Video : <http://www.youtube.com/embed/8a6INrcAiXk>

Dans le même esprit que la Zumba et le Body Jam, tous les cours de danse hip hop, ragga, moderne-jazz, Sh'bam, Bokwa, salsa, danse africaine... font transpirer et participent à la détox du corps.

Et vous les filles, quels sont vos sports détox ?