



THERMO TRAINING ROOM

& dépense calorique



TYPES



ACTIVITÉS

Corde à sauter

Boxe

Vélo

Musculation

Rameur

Step

Tapis de course

Vélo élitique

RÉSULTATS

30mn

40°

✓ **Intensité modérée**
(50 à 60% de VO² max)

600 kcal* brûlées !

✓ **Intensité élevée**
(70 à 80% de VO² max)

900 kcal* brûlées !

*Valeurs moyennes

01 53 45 27 52

contact@thermotraining-room.com
www.thermotraining-room.com

5, rue de Castiglione - 75001 PARIS



THERMO TRAINING ROOM

Entraînez-vous
dans la chaleur !



Thermo Training Room & dépense calorique



600 à 900 kcal brûlées en seulement 30mn !

Avant toute présentation de chiffres, il est indispensable de savoir qu'un nombre de calories dépensées pendant un temps défini, dépend de différents facteurs dont notamment :

- Le **sexe**, le **poids** et l'**âge**
- Le **profil morphologique** et le **métabolisme**
- Le niveau de **condition physique**
- Le **type d'effort**⁽¹⁾ et son **intensité**
- L'**environnement** (lieu où est pratiquée l'activité)

Dans un environnement neutre (salle de sport chauffée à 20/22°C), à intensité modérée (50 à 60% de VO2 max), les activités présentées ci-dessous permettent les dépenses caloriques moyennes suivantes :

ACTIVITÉS	Kcal / h
Marche lente (environ 3km / h)	200
Musculation ⁽²⁾	400 à 600 / heure d'effort
Marche rapide (entre 6 et 8km / h)	450
Rameur	600 à 800
Vélo elliptique, Step	600 à 850
Tapis de course ⁽³⁾ (à partir de 8km / h)	600 à 850
Vélo (à partir de 150W ou 20km / h)	600 à 850
Boxe	600 à 900
Corde à sauter	700 à 900

Dans la Thermo Training Room (chauffée à 40°C), l'organisme est placé dans des conditions de vie plus exigeantes que ce dont il a l'habitude et on lui impose des performances qui provoquent différents ajustements physiologiques.

La chaleur spécifique de la Thermo Training Room est produite par une technologie d'émetteurs plats à infrarouge lointain (IRL). Ce système de chauffage exclusif, médicalement certifié, est le même que celui utilisé en Thermothérapie. Il permet de créer un rayonnement IRL qui est absorbé par les couches supérieures de l'épiderme puis immédiatement transformé en chaleur (avec des émissions maximales affichant une longueur d'onde comprise entre 8 µm et 10 µm).

Le corps doit donc développer des actions efficaces afin d'évacuer rapidement la chaleur produite par le muscle à l'effort (thermolyse) et limiter ainsi le risque de surchauffe. La chaleur va donc être principalement rejetée par la transpiration. En 1956, le Pr Arthur Guyton a démontré que 1 gramme de sueur nécessite 0,58 kcal (soit 580 kcal par litre) !

A intensité modérée et pendant 30mn, quel que soit le type d'entraînement dans la Thermo Training Room, toute personne va à minima évacuer ½ litre de sueur, soit quasiment 300 kcal, du simple fait d'être dans l'ambiance chaude de la cabine. Il convient ensuite d'ajouter la valeur moyenne de dépense calorique liée à 30mn d'activité sportive (cf. ci-dessus), soit environ 300 kcal supplémentaires.

Le total est donc de l'ordre de 600 kcal pour seulement 30mn d'effort !

Pour accroître la dépense énergétique et viser les 900 kcal, sans augmenter la durée d'entraînement, il faut franchir le palier de « l'intensité élevée » et effectuer un entraînement de type aérobie, compris entre 70 et 80% de VO2 max (à ce stade, la respiration est profonde et il n'est plus possible d'avoir une conversation) !

A vous de choisir...

⁽¹⁾ Détermine le nombre et la taille des muscles qui participent à l'effort : une activité qui implique les membres inférieurs (jambes) nécessite plus d'énergie qu'une activité qui sollicite seulement les membres supérieurs.

⁽²⁾ En musculation, que l'exercice soit réalisé au poids de corps, avec poids et haltères ou avec appareils, la dépense énergétique varie entre 7 et 10 kcal par minute d'effort.

⁽³⁾ En course, la dépense énergétique est d'environ 1 kcal par kilomètre parcouru et par kilo de poids de corps. Cette valeur est fixe, quelle que soit la vitesse de course.