Courir pour maigrir : 2 méthodes à votre disposition

Découvrons dans cet article 2 méthodes qui peuvent vous aider à perdre du poids ou à mincir et une astuce pour votre tenue qui devrait également vous donner un coup de pouce .La première méthode s’adresse plus particulièrement à des coureurs débutants l’autre pour des coureurs plus confirmés. Mais avant toute chose avez-vous pris le minimum de précaution avant de vous lancer dans la course pour mincir ?

Quelques règles à respecter avant de commencer

Adapter votre tenue en fonction des conditions météo

Munissez-vous d’une bouteille d’eau car l’hydratation est

fondamentale.

Consultez votre médecin en cas de reprise d'activité ou si tout simplement vous débutez. Il n'y a pas d'âge pour commencer. Les activités d'endurance sont bonnes pour notre santé.

A la moindre douleur stoppez votre activité et consultez un médecin.

Commencez votre séance avec un échauffement (courez ou marchez au départ à petite allure) puis accélérez progressivement le rythme

1ère Méthode courir longtemps à faible intensité

La première méthode abordable pour tous c'est de courir au moins 45 mn à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale **(pour en savoir plus consulter cet article)**.Vous pouvez même au début alterner marche et course. Petit à petit vous courrez plus longtemps et de plus en plus facilement. Courir au moins 45 mn vont vous permettre de faire fondre les graisses et faciliter la perte de poids.

Une seconde méthode : courir vite pour maigrir

Cette méthode est plutôt adaptée à des personnes bien entrainées ? Effectivement l'intensité de l'effort va être plus importante jusqu'à 90% de la fréquence cardiaque maximale. La séance est beaucoup plus courte et les temps de travail sont fractionnés. La combustion des calories est plus importante avec cette méthode que la méthode d'endurance fondamentale ou longue.

Exemple d’une séance : allez courir une fois par semaine en effectuant :

- 20 mn de course à faible intensité
- 10 fois 1 mn avec une minute de récupération à 90 95 % de fréquence cardiaque maximale
- 20 mn d’endurance.
-

Dans ce cas de figure il faut être bien préparé avant de vous lancer.

Pour conclure ces 2 méthodes sont efficaces, mais la 2è version je la déconseille fortement aux débutants ou aux personnes âgées. **Courir pour mincir ou maigrir** oui mais pas à n’importe quel prix. Il faut savoir rester raisonnable et patient. Il faut du temps pour progresser. Gardez cette notion de plaisir au risque de tout arrêter.

La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids

Courir pour maigrir mais comment ?