

# Perdre du poids avec un tapis de course : un défi facile à relever



## **Perdre du poids avec un tapis de course : un défi facile à relever**

La course à pied est un sport d'endurance qui permet à la fois de tonifier le corps et d'éliminer la cellulite. Pratiquée régulièrement, elle apporte une sensation de bien-être (grâce notamment à la libération d'hormones comme l'endorphine ou la dopamine) et permet réellement de perdre du poids. Focus sur les tapis de course et leurs avantages.

### **L'endurance sur un tapis de course**

Lorsque l'on a le temps de pratiquer une activité sportive, l'endurance est un excellent moyen d'éliminer la cellulite et donc, de perdre du poids. Entraîner son corps sur la durée, c'est lui apprendre à puiser l'énergie dont il a besoin dans les graisses, et non dans les sucres rapides.

Le tapis de course est un excellent appareil pour pratiquer l'endurance plusieurs fois par semaine. Disponible quels que soient la météo et les événements, il permet de faire du sport à la maison, sans avoir à se soucier du parcours, du temps qu'il fait ou de la garde des enfants. Le tapis de course [Performance 410i](#) est idéal pour pratiquer l'endurance à son rythme. Il dispose de 18 programmes intégrés et sa vitesse peut monter à 18 km/h. Vous pourrez de plus contrôler votre fréquence cardiaque grâce à son système EKG par contact. Enfin, notez que l'amorti de ce tapis est beaucoup moins « traumatisant » que la course sur route (d'environ 15 %).

### **Le fractionné sur un tapis de course**

La technique du fractionné est généralement réservée aux sportifs plus aguerris, elle permet en outre de perdre du poids plus rapidement. Le fractionné consiste à insérer des phases d'accélération et de récupération durant l'entraînement. De cette manière, le corps élimine les toxines et puise dans les graisses afin de trouver l'énergie nécessaire. Le tapis de course [Premier 900](#) propose 30 programmes dont certains en fractionné. Vous pourrez monter jusqu'à 20 km/h lors de vos sprints et régler l'inclinaison jusqu'à 12 % (un ventilateur CoolAire est intégré). Si vous cherchez de nouvelles idées d'entraînements en fractionné, vous pourrez vous inspirer de nombreux exercices présents sur le web grâce à l'écran tactile 7" de ce tapis : un navigateur web est intégré.

### **Bon à savoir**

Il ne suffit pas de [courir sur un tapis de course](#) pour perdre du poids rapidement. Une bonne hygiène de vie faite d'une alimentation équilibrée et d'une activité sportive régulière sera la clé de la réussite. N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après l'effort et de bien étirer vos muscles en fin de séance afin de ne pas souffrir de courbatures.