

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.

Le tapis de course ou comment courir sans sortir de chez soi ?



Bien entendu les mordus de la course à pied vous dirons que rien ne vaut de courir en extérieur et par tout temps. Mais le tapis de course devrait vous permettre de retrouver des sensations identiques à la course en plein air .Vous pourrez le pratiquer chez vous ou pourquoi pas dans une salle de remise en forme. Le tapis de course devrait vous permettre de perdre du poids, d'améliorer la fonction cardiaque ou encore de participer à une rééducation fonctionnelle.

Les + du tapis de course

- Comme citez précédemment le tapis de course associée à une alimentation équilibrée permet une perte de poids
- Le tapis de course s'adapte à tous les niveaux de pratique par des styles d'entraînement variés
- Peu importe la température extérieure vous pouvez courir quand bon

vous semble et vous n'êtes pas obligé d'être soumis aux heures d'ouverture des salles de remise en forme.

- Vous pouvez mesurer les progrès réalisés au fur et à mesure des jours et des entraînements.
- Le tapis de course développe l'endurance. L'endurance est une aide précieuse dans la prévention des problèmes cardiaques comme l'infarctus par exemple .Elle permet de diminuer le mauvais cholestérol, fait baisser la tension.

Comment utiliser le tapis de course ?

- Si vous débutez il est fortement conseillé de consulter votre médecin traitant pour voir si tous les feux sont au vert.
- Portez une tenue adaptée à la pratique de la course (chaussure de sport, short ou survêtement, tee -shirt).
- N'oubliez pas d'avoir à portée de main une serviette et une bouteille d'eau.
- Pour travailler en toute sécurité vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre . Ce dernier vous renseigne sur votre fréquence cardiaque. Ainsi vous pouvez vérifier si votre cœur ne monte pas trop en pulsations.

Peut-on perdre du poids avec le tapis de course ?

Pour pouvoir perdre du poids avec le tapis de course, il va falloir pratiquer des séances d'endurance (d'intensité faible mais longue) .La fréquence cardiaque devrait se situer entre 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum peut se calculer de la façon suivante :

FCM = 220 -votre âge. Exemple vous avez 50 ans votre fréquence cardiaque maximum est de 220-50 soit 170. Puis vous appliquez un pourcentage de 60 pour cent par exemple soit $170 \times 60\%=102$ ou $170 \times 70\% = 119$ pulsations

Mais il existe une autre méthode dite « d'interval training » où la séance d'entraînement est plus courte mais plus intense. Il s'agit d'alterner des séquences de travail égales au temps de récupération. Par exemple vous courez 1 mn à bonne allure et 1 mn à faible allure pour récupérer.

Le temps d'entraînement de la course doit être au minimum de 20 mn, répété 2 à 3 fois par semaine pour être efficace mais attention ne commencez pas trop fort, il faut être progressif et augmenter le temps de course petit à petit.

Comment choisir un tapis de course ?

Le marché est riche en propositions, vous en trouvez de nombreux et à tous les prix il convient de savoir :

- Combien de temps par semaine vous souhaitez consacré à la course avec le tapis de course
- De quelle place vous disposez pour l'utiliser et le stocker chez vous

Vous pouvez pour vous aider consulter les offres ci-dessus pour mieux choisir.

Jean Philippe



