

La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids



Récemment un article sur Sport et Regime.com évoquait la possibilité de perdre du poids en courant. Mais certaines conditions étaient à respecter : rééquilibrage alimentaire et stratégie de choix de séance pour pratiquer de façon efficace et en toute sécurité. Pour aujourd'hui nous allons voir comment concevoir et réaliser une séance de course pour maigrir en utilisant la notion de fréquence cardiaque .

Rappel pour maigrir

Pour maigrir il faut dépenser des calories. Mais attention toutes les calories ne se valent pas. Il faut effectivement éliminer les graisses. Pour faire fondre les graisses il va falloir courir à une intensité qui se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale et pendant au moins 45 mn .En pratiquant 3 fois par semaine vos progrès devraient

être rapides

Le cardiofréquencemètre un allié minceur

Avant de calculer sa fréquence cardiaque maximale, il est bon d'investir dans un [cardiofréquencemètre](#). Cet appareil peu onéreux vous permet de gérer votre effort en vous signalant les fréquences cardiaques instantanées. Vous entrez dans cet appareil une fréquence cardiaque maximale et il bipé si vous l'a dépassé. Il en existe des plus sophistiqués bien entendu

Comment calculer sa fréquence cardiaque maximale ?

Pour calculer la [fréquence cardiaque](#) maximale il vous suffit d'appliquer la formule :

$220 - \text{votre âge (homme)}$ $226 - \text{votre âge (femme)}$ FCM

Puis déterminez votre Fréquence Cardiaque au Repos (avant de vous lever le matin par exemple) FCR

Puis appliquez la formule suivante

y = pourcentage d'intensité

$y = ((\text{FCM} - \text{FCR}) \times y/100) + \text{FCR}$

Prenons un exemple vous avez 50 ans et vous êtes un homme et votre Fréquence Cardiaque au Repos est de 60 et vous souhaitez travailler à 70 % d'intensité votre fréquence cardiaque maximale sera

Fréquence cardiaque max = $220 - 50 = 170$

$y = ((170 - 60) \times 70 / 100) + 60$

$y = 137$ qu'il vous suffira d'entrer dans votre cardiofréquencemètre et allez c'est parti pour aller courir.

Une séance de 45 mn à 1 h

Pour brûler les graisses il faut donc courir au moins 45 mn pour espérer atteindre votre objectif. Si vous débutez commencez progressivement en alternant marche et course par exemple et petit à petit vous allongerez le temps de course.

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débiter une activité. A la moindre douleur à la poitrine stopper immédiatement votre course.

La séance doit se dérouler en plusieurs phases

Une période d'échauffement 15 minutes environ

Une phase d'augmentation progressive de l'intensité 15

Une phase de travail à l'intensité que vous avez déterminé 15 mn

Un retour au calme progressif 5 mn

Conseils pratiques

Adaptez vos séances en fonction de vos capacités physiques du moment. Pas la peine d'aller trop vite. Fixer vous des objectifs réalisables garder la notion de plaisir sinon vous arrêterez de courir et ce serait bien dommage car la course d'endurance (faible intensité) non seulement peut vous perdre du poids mais elle prévient des accidents cardiaques en diminuant par exemple le taux de cholestérol. Mais la course à pied développe les capacités cardio-respiratoires.

En conclusion la course à pied permet de maigrir et possède des bienfaits pour notre organisme. En pratiquant régulièrement avec une intensité de 60 à 70 % vous devriez réussir à atteindre une perte de poids. Cette méthode est efficace mais il en existe d'autre réservées à des personnes plus entraînées mais pourquoi pas vous prochainement ?

Courir pour maigrir mais comment ?