L’interval training, le sport idéal pour perdre du poids

De nombreuses personnes ignorent les vertus de **l’interval training**, une méthode innovante qui aide à perdre du poids rapidement. Il s’agit pourtant du sport idéal pour éliminer les kilos superflus.

C’est quoi l’interval training ?

Comme son nom l’indique, l’interval training consiste à s’entraîner de manière fractionnée. Les séances sont scindées en courtes périodes alternant les exercices de haute intensité et les temps de récupération. Pour la course à pied par exemple, les participants commencent par un échauffement de 10 minutes qui précède 10 sprints de 30 secondes entrecoupés d’une pause de 15 secondes. La séance se termine par 10 minutes de jogging effectué en toute tranquillité, sans oublier les étirements indispensables pour remettre les muscles en place.

Cette démarche alternée peut être appliquée à de nombreuses autres disciplines inhérentes au cardio-training, comme le

vélo ou le running. Elle s’adapte également aux exercices de **musculation**. Il importe toutefois de diversifier les activités afin d’éviter la monotonie et pour que le corps ne prenne de mauvaises habitudes au détriment des résultats. L’essentiel consiste à fournir le maximum d’effort pendant les temps de travail. D’ailleurs, les séances sont très courtes et ne durent que 30 minutes tout au plus.

L’interval training est une discipline idéale pour ceux qui souhaitent se débarrasser de leur surpoids en un temps record. Il suffit d’être persévérant à l’entraînement pour constater rapidement une nette amélioration au niveau du corps et de la santé. Cette méthode permet en outre de galber et de tonifier les muscles et de sculpter la silhouette. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes qui ont mal au dos et pour celles qui veulent retrouver un nouveau dynamisme.

Avantages de l’interval training

L’interval training affiche de nombreux avantages. Il peut être pratiqué n’importe où, dans une salle de sport, dans un parc ou à domicile. Les exercices peuvent être effectués en solitaire ou en groupe. Cette discipline ne nécessite aucun matériel coûteux. Toutefois, pour obtenir des résultats à la hauteur de vos attentes, vous devez être motivé pour atteindre vos objectifs. N’oubliez pas de planifier à l’avance chaque séance et de bien récupérer après. Enfin, prenez soin de votre alimentation afin de résister pendant les moments d’efforts intenses.