

Introduction.....	2
Les régimes dans la mire de l'ANSES.....	2
Les régimes ne sont donc pas efficaces.....	3
Et si tout simplement nous mangions équilibré pour perdre du poids sans régime ? .....	3
Les groupes alimentaires pour un meilleur équilibre .....	4
Conseils et astuces pour perdre du poids sans régime .....	5
Les activités physiques et le sport pour perdre du poids sans régime .....	6
La corde à sauter une activité pour maigrir sans régime .....	7
Le vélo elliptique programme pour maigrir sans régime .....	8
Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories.....	10
Les résultats obtenus grâce à ces appareils de fitness.....	10
Le rameur : un appareil efficace pour maigrir.....	11
Séances 2.....	13
Maigrir avec le vélo d'appartement : une séance de fractionné .....	13
Maigrir avec le vélo d'appartement.....	14
Pour perdre du poids avec le vélo d'appartement que faire d'autre ?.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Courir pour maigrir : 2 méthodes à votre disposition .....	17
Quelques règles à respecter avant de commencer .....	17
1 <sup>ère</sup> Méthode courir longtemps à faible intensité.....	17
Une seconde méthode : courir vite pour maigrir.....	18
Les + du tapis de course .....	18
Comment utiliser le tapis de course ? .....	19
Peut-on perdre du poids avec le tapis de course ?.....	19

## **Introduction**

Quoi de plus facile que de se nourrir de nos jours, nous trouvons en matière d'aliments de tout et à tous les prix et de différentes qualités .Nous vivons dans une société d'abondance. La conséquence majeure est que nous mangeons trop et que nous nous dépensons moins.

De plus les sollicitations festives (anniversaire, pot de départ) sont de plus en plus nombreuses et nous avons tendance à absorber beaucoup trop de nourriture et boissons que nécessaire au fonctionnement de notre corps.

Nous finissons tôt ou tard par prendre du poids et le jour où nous en prenons conscience et que nous décidons de vouloir maigrir nous ne savons pas par quel bout commencer ? Quelle méthode allons-nous employer ? Quel régime allez nous pratiquer ? Existe-t-il un moyen pour perdre du poids sans faire de régime ?

Cette dernière question me paraît fondamentale car en effet les régimes ne sont pas efficaces.

## **Les régimes dans la mire de l'ANSES**

Un rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) a été publié il y a quelques années.

Sur la base d'expertises scientifiques, l'agence a passé au crible 15 régimes: Atkins, californien, citron détox, chrononutrition, Cohen, Dukan, Fricker, Mayo, Montignac, régime de la soupe au chou, Weight Watchers...

Dans ce rapport publié, elle évalue les déséquilibres importants qu'ils entraînent en macronutriments (lipides, glucides, protéines), en vitamines et en minéraux.

### ***Voici quelques extraits de ce rapport :***

Sur les conséquences «*effets néfastes sur le fonctionnement du corps, et notamment pour les os, le cœur ou les reins, ainsi que les perturbations psychologiques* ».

« Des complications digestives, des risques cardio vasculaires sont constatés. »

« Effets négatif et majeur la reprise de poids voire de surpoids quasi systématique.

« *Plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale* », explique le rapport. Il insiste sur le fait que la perte de poids nécessite un « *accompagnement par un professionnel – médecin ou un diététicien* ».

### ***Quelques chiffres***

- 80 % des gens reprennent du poids après un régime
- > Plus de la moitié des phases de régimes étudiées présente des apports en **lipides** supérieurs à l'apport nutritionnel conseillé ;
- 74 % des apports de **fibres** inférieurs à l'ANC ;
  - pour 61 % le besoin nutritionnel moyen en **fer** chez les femmes n'est pas respecté ;
  - 23 % ne comportent pas assez **calcium** ; la moitié ne couvre pas les apports de **magnésium** ; 26 % ne couvrent pas le besoin en **vitamine C** ; 77 % de **vitamine D**.

### **Les régimes ne sont donc pas efficaces**

A peine commencer un régime part à l'échec car psychologiquement vous n'aurez pas de plage récréative. De plus le corps a tendance à s'adapter lorsque vous pratiquez une méthode pour perdre du poids. Le principe général est souvent de diminuer les apports caloriques à tel point que le corps va réagir et diminuer son métabolisme de base. Mais c'est quoi le métabolisme de base ? C'est tout simplement le minimum d'apport dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos. Une fois diminuer le métabolisme de base ne fait pas machine arrière et lorsque vous reprendrez une alimentation normale l'effet quasi immédiat sera la prise de poids. Donc pour perdre du poids durablement et ne pas le reprendre il faut que le corps pense que vous n'êtes pas en période de privation et de régime.

### **Et si tout simplement nous mangions équilibré pour perdre du poids sans régime ?**

Au lieu de se lancer dans des régimes restrictifs et qui sont à long terme voués à l'échec pourquoi ne pas pratiquer une alimentation équilibrée .Une alimentation équilibrée c'est quoi en fait ? C'est tout simplement un équilibre dans les quantités d'aliments absorbés mais aussi dans la qualité. Moins de graisses, moins de sucres sans les supprimer. Manger des fruits et légumes ainsi que privilégier les graisses végétales plutôt qu'animales (sans les supprimer non plus).

Pour équilibrer notre alimentation mère Nature nous propose différents groupes alimentaires. Il faut de façon générale consommer des aliments de tous les groupes et n'en exclure aucun. Le programme national de nutrition et de santé (PPNS) propose 9 repères pour équilibrer notre alimentation. Il préconise la consommation de fruits et légumes (5 par jour), de produits laitiers, de féculents à chaque repas, de viande, poisson, œuf et d'eau à volonté. Pour le sel le sucre et les matières grasses le programme conseille de les limiter sans les éliminer.

## **Les groupes alimentaires pour un meilleur équilibre**

### **GROUPE 1 L'eau, les liquides et les boissons.**

Il faut boire plusieurs fois par jour, même au-delà de l'envie de se désaltérer, en fonction des pertes liées au climat et de l'activité physique. Il faut veiller à ne pas consommer trop de boissons sucrées.

### **GROUPE 2 Les fruits et les légumes frais.**

Ces aliments sont pauvres en graisse .Ils doivent être présents dans tous les repas. (5 par jour),

### **GROUPE 3 Les pains, les céréales, les féculents, les légumes secs.**

Attention contrairement à ce que l'on pense les féculents ne font pas grossir , c'est souvent l'accompagnement qui est riche en calories (beurre, crème fraîche etc )

Attention contrairement à ce que l'on pense les féculents ne font pas grossir , c'est souvent l'accompagnement qui est riche en calories (beurre, crème fraîche etc )

### **GROUPE 4 Le lait et les produits laitiers.**

Yaourts, crème, fromages font partis de cette catégorie. 4 par jour pour un apport en calcium.

### **GROUPE 5 Les viandes, les poissons, les œufs.**

1 à 2 fois par jour (des portions de 100 g de poissons et de viandes et 2 œufs , pour les enfants portion de 50 g)

Favorisez les viandes moins grasses comme le poulet par exemple.

### **GROUPE 6 Les matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème)**

Indispensables au fonctionnement du système nerveux mais à consommer avec modération pour éviter les accidents cardio-vasculaires

### **GROUPE 7 Les sucrés**

Non indispensables au fonctionnement de l'organisme mais qui sont consommés avec beaucoup de plaisir. On y trouve bien sûr les pâtisseries, les bonbons, les boissons sucrées, miel, confitures. A consommer avec modération pour éviter la prise de poids, les caries et le diabète .

Attention la privation de ce que l'on aime nous amène à la frustration et se sentir frustré c'est prendre le risque de craquer et de prendre du poids, c'est-à-dire l'effet inverse souhaité.

## Conseils et astuces pour perdre du poids sans régime

1° Ne vous privez pas car le corps réclamera vite. Prenez le temps de bien manger, de préparer de bons repas équilibrés (sans trop de matières grasses et sucres). Evitez les excès.

2° Pensez à dormir suffisamment. Et oui le manque de sommeil peut provoquer la prise de poids. Le manque de sommeil stimule une hormone qui augmente l'appétit et la production de graisse.

3° Stop aux grignotages qui sont responsables de la prise de poids. Ne vous inquiétez pas 65% des françaises sont touchées .Même s'il est anti stress il faut les limiter et prendre les aliments nécessaires au cours des repas

4° Le sucre c'est bon dans les pâtisseries, dans les sodas, dans le café mais il est responsable de l'accumulation de graisses .Donc moralité on ralentit la consommation de sodas, de pâtisserie, on limite les verres d'alcool si l'on veut perdre du poids .

5° La prise de poids est souvent liée à une consommation trop importante « on mange trop ». L'estomac se distend et en demande de plus en plus. Même si vos repas sont équilibrés en qualité, limitez les quantités .Respectez votre appétit mais manger lentement (pour que la satiété ait le temps de s'installer).

6° **On bouge.** On sort de chez soi, on marche, on court, on bricole, on jardine. L'activité physique va permettre de brûler des calories et de maigrir vite.

7° Fixez- vous des objectifs réalisables. Si vous visez trop haut l'échec est inéluctable.

8° Ne sautez pas de repas car le corps cherchera à compenser à un moment ou à un autre et vous risquez de consommer des aliments (les sucres par exemple) qui vont nuire à votre perte de poids.

9° Variez votre alimentation : l'équilibre alimentaire doit se faire sur une semaine. Manger toujours la même chose devient lassant.

10° Ne pas culpabiliser en cas d'écart à votre régime. Si ce n'est qu'accidentel il n'y a pas de problème .Cela peut être bénéfique pour votre moral.

11° Ne restez pas seule avec votre régime. Continuez à voir du monde et adaptez-vous. Un régime qui ne s'adapte pas à la vie sociale est une source d'échec évidente.

12° Se pesez c'est bien, cela permet de mesurer la perte de poids mais attention ne montez pas toujours dessus.

13° Pratiquez une activité physique régulière, cela vous procurera une sensation de bien- être, vous permettra de perdre des calories.



## **Les activités physiques et le sport pour perdre du poids sans régime**

Il existe de nombreuses activités physiques et sportives qui permettent de brûler des calories et de perdre du poids. Cependant certaines sont plus efficaces et concernent surtout les activités d'endurance telles que la course, le vélo, la natation et de manière générale les activités qui dépassent 30 mn à allure modérée.

Certaines plus inattendues comme la corde à sauter, l'aérobic, le rameur, la plateforme oscillante, le vélo elliptique, sont toutes aussi efficaces et faciles à pratiquer.

Des études scientifiques prouvent tout de même que des activités pratiquées de façon plus intense permettent également de perdre du poids rapidement. Il s'agit d'une méthode dite fractionner ou d'Interval training qui consiste à alterner des périodes de travail et des périodes de repos de façon maximum. Par exemple en course vous alternez des périodes d'accélération de 30 s et des périodes de récupération de 30 s à allure lente.

Mais il existe des activités qui consomment énormément de calories comme la musculation par exemple. Cette activité non seulement utilise beaucoup d'énergie mais permet aussi d'augmenter le métabolisme de base c'est-à-dire la dépense minimale donc le corps a besoin pour survivre. Ce métabolisme dépend de l'âge, du sexe mais aussi de la taille et du poids. Ainsi en pratiquant la musculation

régulièrement la musculature se développe et demande à l'organisme plus d'énergie pour fonctionner.

## **La corde à sauter une activité pour maigrir sans régime**



La corde à sauter pour maigrir : vous n'y croyez pas ? Souvent considéré comme un sport de fillette, cette discipline qui permet de pratiquer une activité physique aux multiples bienfaits pour notre santé. Oui la corde à sauter pour maigrir c'est possible !

### **La corde à sauter pour maigrir et pour notre santé**

Cette corde reliée à des poignets permet de pratiquer une activité d'endurance bonne pour notre cœur et nos artères.

En brûlant des calories la corde à sauter pour maigrir est efficace.

Elle vous permet de muscler l'ensemble du corps notamment la partie inférieure (cuisse, abdominaux, mollets).

### **Comment choisir sa corde à sauter pour maigrir ?**

Il existe de nombreux types de corde à sauter mais choisissez en une qui tourne facilement (cuir ou vinyle par exemple) avec des roulements dans les poignées. Les prix sont tout à fait abordables (entre 10 et 20 euros).

### **Programme d'entraînement de corde à sauter**

Votre objectif sera d'effectuer 2 à 3 fois par semaine 15 mn de corde à sauter pour maigrir. Le but du jeu est de ne pas s'arrêter. Soyez progressif et régulier. Commencez par vous fixer des objectifs au fur et à mesure avec des temps de pause

car il faut trouver le bon rythme .Pour info en une minute vous effectuer une centaine



de sauts.

### **Conseils pour pratiquer la corde à sauter**

En cas de reprise d'activité n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Adopter une tenue qui vous permet de pratiquer cette activité (short ou survêt, soutien-gorge adapté au sport, basket car pieds nus vous risquez de vous blesser, un tee-shirt).

Pourquoi pas un peu de musique pour éviter la monotonie.

Echauffer vous pour préparer votre corps à l'effort en trottinant sur place ou en sautillant et rajoutez quelques exercices d'étirements (sans trop forcer).

Pendant les sauts gardez le buste droit et les bras le long du corps. Fléchissez légèrement les jambes et contractés un peu les abdominaux. Effectuer les sauts sur la pointe des pieds.

N'hésitez pas à varier les exercices (sur 1 jambe, alternance des pieds par exemple).Vous verrez qu'au bout de 2 ou 3 mois les choses auront évolué et que la corde à sauter pour maigrir c'est possible.

### **Le vélo elliptique programme pour maigrir sans régime**

Le vélo elliptique est composé de 2 pédales et de 2 bras avec poignées. Vous êtes installé debout (en non assis comme le vélo d'appartement) et vous tenez les poignées. Les poignées fonctionnent d'avant en arrière tandis que les pédales effectuent un mouvement elliptique. Le mouvement ressemble au pas alternatif du ski de fond .

#### **Avantages du vélo elliptique**

– Il permet de pratiquer en intérieur quelque soit la température extérieure (enfin presque lors de canicule c'est plutôt à éviter).



- Il développe l'ensemble des muscles du haut du corps et du bas (c'est un plus par rapport au vélo d'appartement qui ne fait travailler principalement que les cuisses et les mollets et les fessiers).
- La pratique du vélo elliptique permet de dépenser des calories et donc associé à une alimentation équilibrée de perdre du poids.
- Il n'y a pas de chocs et pas de traumatismes pendant sa pratique
- Il permet de rompre avec la monotonie du vélo d'appartement

### **Pour s'entraîner en toute sécurité**

- adapter votre tenue à la température
- portez une tenue où vous vous sentez à l'aise
- mettez à côté de vous une bouteille d'eau et une serviette
- utilisez si possible un cardiofréquencemètre
- pratiquez régulièrement (évitez un arrêt d'une semaine)
- pratiquez 2 à 3 fois par semaine
- En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement et consulter votre médecin

### **Programme pour perdre du poids :**

- échauffement 5 minutes à faible intensité
- 5 minutes faites progressivement l'intensité pour arriver à votre fréquence d'entraînement
- La fréquence d'entraînement peut être déterminée de la façon suivante :  $220 - \text{votre âge} \times 70\%$  (soit si vous avez 40 ans  $220 - 40 \times 70\% = 126$ ). Si vous possédez un cardiofréquencemètre vous entrer cette valeur d'entraînement. Pour ceux qui ne possèdent pas de cardiofréquencemètre pratiquez jusqu'à un léger essoufflement.
- Travaillez 20 mn à 30 mn de votre fréquence d'entraînement
- 5 minutes retour au calme
- Étirez-vous après la séance

## **Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories**



La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness, dont le but est de permettre à la personne l'utilisant, de brûler des calories au fur et à mesure de l'exercice.

### **Le principe de cette plateforme**

En augmentant la consommation de calories, vous obligez votre corps à puiser dans les réserves de graisse. C'est pourquoi dans le cadre d'un régime amincissant, il est important de consommer moins de calories que celles qui seront dépensées au cours de l'effort physique notamment.

Bien sûr, il est possible de faire un régime sans faire de sport, mais les résultats seront sans doute moins spectaculaires et votre régime risque d'être très long pour parvenir au résultat escompté. On a tendance à grossir quand l'apport en calories est plus élevé que celui dont le corps a besoin.

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness permettant de brûler le plus de calories. En une minute, le nombre de calories dépensées est égal à celui de 15 minutes de vélo d'appartement. Aussi efficace soit cette plateforme, il est tout de même indispensable d'avoir une alimentation saine et très équilibrée.

Le principe de la plateforme n'est pas le même que les autres appareils de fitness. Le mouvement de votre corps sera comparable à celui du massage appelé, le palpé roulé. C'est-à-dire que grâce aux mouvements, la graisse devrait fondre. Elle muscle votre corps, et enfin elle a une action drainante. Vous éliminerez alors plus facilement les graisses et les toxines. Grâce à elle, vous retrouvez la ligne, mais aussi la forme.

### **Les résultats obtenus grâce à ces appareils de fitness**

Déjà, il est utile de préciser que contrairement à d'autres appareils de fitness, la plateforme s'adresse à toutes les personnes, sportives ou non qui désirent prendre soin d'elles. Elle ne procure aucune fatigue, aucune douleur, ni aucun effort. Vous pourrez très bien regarder la télévision tout en montant sur votre plateforme.

Les chiffres démontrent que 99 % des personnes l'ayant utilisé ont perdu du poids et changé de silhouette. Évidemment pour parvenir à ces résultats, il faut s'en servir, c'est pourquoi la placer devant la télévision permet de l'utiliser plus souvent. Pratiqué régulièrement, cet exercice simple vous apportera beaucoup de satisfaction.

N'oubliez pas que les appareils de fitness ne font pas de miracle sans accompagner leur utilisation d'une alimentation saine.

## **Le rameur : un appareil efficace pour maigrir**



Grâce à votre rameur, environ 90 % de vos muscles vont travailler. C'est le meilleur appareil de fitness pour perdre du ventre, car non seulement vous brûlez des calories de manière importante, mais en plus vous vous entraînez à être plus endurant. Bien sûr, il faut également avoir une hygiène de vie correcte et saine.

Il faut éviter de ramer avec les bras pliés pour ne pas faire de tractions trop importantes. Vos bras doivent être détendus pour ne pas froisser vos muscles. Il faut aussi éviter de vous pencher trop en arrière, vous risquez de vous faire mal au dos. N'oubliez pas de vous échauffer. Essayez d'avoir une cadence mesurée et adaptée à votre condition physique.

Maigrir avec le rameur, c'est possible !!! Mais certaines conditions sont à respecter et il existe différentes possibilités pour atteindre cet objectif. Pour maigrir avec le rameur la régularité de la pratique semble indéniable. La pratique d'une alimentation équilibrée sera un atout complémentaire pour perdre du poids et **perdre du ventre**. Mais comment maigrir avec le rameur ? Quels types de séance devons-nous pratiquer pour réussir ?

### **Les séances longues pour maigrir avec le rameur**

En pratiquant 2 à 3 séances de rameur par semaine d'au moins 15 mn vous allez certainement brûler des calories .Mais ces séances sont souvent monotones et à la

longue on finit par se lasser. C'est dommage car sur le plan cardiaque et musculaire les séances longues d'endurance avec le rameur apportent de réels effets sur la santé.

### **Les séances « fractionnées » ou interval training**

Beaucoup plus intenses, plus courtes. Vous brûler plus de calories en moins de temps. L'inconvénient c'est que lorsque vous débutez c'est assez épuisant et il vaut mieux faire une visite médicale avant de s'attaquer à ce type de séance. Vous pouvez tout de même tenter l'expérience en y allant progressivement.

### **Des exemples de séances de travail en fractionné**



Les séances qui suivent sont adaptées aux personnes qui débutent . Elle combine de l'endurance fondamentale et des fractions de travail plus intenses avec des récupérations .

### **Conseils pour pratiquer cette séance**

Est-ce une reprise d'activité pour vous ou êtes vous un sujet entraîné . Si vous débutez ou si vous êtes en reprise d'activité physique consultez un médecin pour voir si tout va bien côté cœur .

Munissez vous d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau car vous allez avoir chaud c'est certain !!!

### **Séance 1: comment perdre du poids avec un rameur ?**

Echauffement : 3 mn

**1<sup>ère</sup> Série** 6 x 30 S avec 30 s de récupération

3 m de récupération avant de reprendre la 2<sup>è</sup> série

**2<sup>è</sup> Série** 6X 30 s avec 30 s de récupération

3 mn de retour au calme

Etirements

## **Séances 2**

**Echauffement : 5 mn**

**1<sup>ère</sup> Série** 6 x 30 S avec 30 s de récupération

5 mn de récupération avant de reprendre la 2<sup>ème</sup> série

**2<sup>ème</sup> Série** 6X 30 s avec 30 s de récupération

5 mn de retour au calme

Etirements

Dans tous les cas vous pouvez adapter votre séance en fonction de votre niveau , vous n'êtes pas obligé de tout faire sur les premières séances . Il faut y aller progressivement et ne pas vous mettre en danger . En cas de douleur arrêtez vous .

**Maigrir avec le vélo d'appartement : une séance de fractionné**



Cette séance se décompose de la manière suivante

- Echauffement : 5 mn en augmentant progressivement la résistance
- 2 séries de 6x 30s de travail avec 20 s de récupération entre chaque répétition
- entre la première et 2è série 3 minutes de récupération
- 3 mn de retour au calme
- des étirements pour finir la séance

## **Maigrir avec le vélo d'appartement**

Cette activité d'endurance est parfaite pour notre cœur mais est aussi une activité qui permet de perdre du poids ,si on la pratique de façon régulière et associée à une alimentation équilibrée .Le vélo d'appartement présente de nombreux avantages.

### **Avantages du vélo d'appartement**

Pas branché par les sorties hivernales, pas envie de ressortir le soir pour aller pratiquer une activité à l'extérieur. Mais vous avez tout de même envie de rester en

forme et de pratiquer un sport pour perdre du poids alors le vélo d'appartement peut devenir votre ami minceur.

Le vélo d'appartement va vous permettre de transformer la graisse en muscle en brûlant des calories. Bien entendu votre alimentation est également importante dans le contrôle des apports en calories et notamment des apports en matières grasses

Le vélo d'appartement vous permet de pratiquer quelque soit le temps dehors ainsi au printemps lorsqu'il commence à faire beau vous serez prêts à rouler sur le macadam.

Cette activité permet de développer les muscles des jambes, cuisses, fessiers, mollets ainsi que les abdominaux

### **Comment pratiquer ce sport pour perdre du poids ?**

Il est conseillé de pratiquer le vélo d'appartement au moins 2 fois par semaine pendant 45 mn pour que les résultats puissent se faire sentir, pour pouvoir perdre du poids.

Pour travailler en toute sécurité vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre. Pour une séquence sport pour perdre du poids privilégiez une fréquence cardiaque entre 120 et 140 pulsations minute sur 30 mn minimum. Plus vous allongerez la durée plus vous faites fondre les graisses.

A la fin de votre séquence pensez à vous étirer.

Il existe une autre méthode pour perdre du poids avec le vélo d'appartement. Cette méthode alterne des efforts d'intensité intenses à des périodes de moindre intensité.

Pour les vélos d'appartement plus sophistiqués il existe des choix de programmes.

### **Voici un exemple de séance dite fractionnée pour perdre du poids**

- Echauffement : 5 mn en augmentant progressivement la résistance
- 2 séries de 6x 30s de travail avec 20 s de récupération entre chaque répétition
- entre la première et 2è série 3 minutes de récupération
- 3 mn de retour au calme
- des étirements pour finir la séance

### **Astuces pour le vélo d'appartement**

Pas toujours facile de se motiver pourquoi ne pas vous installer dans votre salon, vous pourrez pédaler très confortablement en regardant la télévision ou pourquoi pas une vidéo d'un film ou de cyclisme. Il existe même des DVD sur le vélo d'appartement ou le biking

## Le matériel

Le vélo d'appartement présente l'avantage de prendre peu de place et donc de se ranger facilement.

Il en existe à tous les prix, les premiers prix sont abordables. Plus il sera sophistiqué plus il sera cher bien entendu.

Les prix varient en fonction des différentes options de réglages de selles et de guidon mais aussi sur les options qu'offrent les consoles à écran (options de parcours, compteur de calories, compteur de temps, vitesse etc....)





## 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

### 1<sup>ère</sup> 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 entraînées ? 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.

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**

- o Comme citez précédemment le tapis de course associée à une alimentation équilibrée permet une perte de poids
- o Le tapis de course s'adapte à tous les niveaux de pratique par des styles d'entraînement variés
- o 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.
- o Vous pouvez mesurer les progrès réalisés au fur et à mesure des jours et des entraînements.
- o 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.