

Le tapis de course

Cet appareil extraordinaire vous permet de courir à votre rythme en gardant les mêmes sensations que lors d'une course à pied en plein air. Vous pouvez l'utiliser dans votre appartement ou bien le pratiquer dans un club de remise en forme. C'est votre compagnon d'exercice et votre entraîneur.

L'utilisation du tapis de course est multiple et ses bienfaits sur l'organisme le sont tout autant. Ses objectifs peuvent être la perte de poids, l'amélioration cardiovasculaire ou une rééducation fonctionnelle.

Quels sont ses avantages ?

- Associé à une alimentation équilibrée, c'est un appareil idéal pour perdre du poids.
- Vous ne subissez pas les contraintes météorologiques.
- Selon leur niveau de technicité, vous pouvez pratiquer plusieurs types d'entraînement.
- Vous pouvez personnaliser vos séances d'entraînement.
- C'est un outil unique d'évaluation de vos progrès physiques.
- Il est conçu pour absorber les chocs engendrés par chaque foulée au niveau de la colonne vertébrale et des genoux.

Quelques conseils très utiles avant de vous lancer :

- Avant de commencer votre entraînement consultez votre médecin ou un cardiologue.
- Veillez à avoir des chaussures de course.
- Utilisez un cardiofréquencemètre. Il sert à mesurer la fréquence cardiaque du coureur : le nombre de battements de cœur par minute. Cet outil est indispensable dans la gestion de la perte de poids. Grâce au cardiofréquencemètre vous restez à l'intérieur de la zone cible pour la durée de l'exercice. Il assure le contrôle précis et permanent de votre séance d'entraînement en évitant le surmenage ou la fatigue.
- Après 40 ans, un test d'effort est recommandé.

Comment perdre du poids ?

Il faut travailler en endurance. C'est un effort d'intensité modéré mais de longue durée, sans interruption et en aisance respiratoire. Vous devez pouvoir discuter sans difficulté avec une autre personne tout en courant.

Plus vous travaillez en endurance, plus vos muscles vont puiser dans les réserves de graisses sous-cutanées. Si, en revanche, l'intensité de l'exercice augmente, le muscle va taper dans les réserves de glucose et vous ne brûlerez plus les graisses. C'est une erreur de vouloir s'épuiser et de s'essouffler. Sachez que vous ne perdrez pas plus de poids pour autant. En fait, vous devez vous entraîner à un niveau correspondant entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique pour éliminer rapidement les graisses.

Comment évaluer votre fréquence cardiaque maximale (FCM) théorique ?

FCM = 220 - votre âge.

Pour une personne de 40 ans, ce sera :

$220 - 40 = 180$ battements par minute.

Pour obtenir les 60 à 70 % optimums, il faut multiplier par 60 % ou 70 %.

Dans l'exemple $180 \times 60 \% = 108$ et $180 \times 70 \% = 126$

Soit un battement cardiaque idéalement compris entre 108 et 126.

Combien de temps dois-je m'entraîner ?

Vous êtes débutant ou vous reprenez une activité physique après une longue interruption. Pour que votre travail soit efficace, il est conseillé de pratiquer trois séances par semaine d'une durée de 20 minutes et adaptées à chacun. Tenez ce rythme au moins un mois et augmentez la durée de cinq minutes par séance chaque quinzaine. Surtout, il faut éviter l'apparition d'une fatigue ou d'une lassitude physique.

Une personne d'un niveau avancé pourra travailler 45 minutes et au-delà.

Quels sont les bénéfices du travail en endurance ?

- Le travail en endurance est la base d'une bonne condition physique générale et du sentiment de bien-être.
- Prévention des accidents coronariens.
- Diminution du cholestérol LDL.
- Lutte contre la surcharge pondérale et l'obésité.
- Amélioration de la capacité de fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire : votre fréquence cardiaque de repos et à l'effort vont diminuer, vous aurez une meilleure capacité de récupération après l'effort et donc un moindre essoufflement.