

Comment bien utiliser un tapis de course ?



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. S'entraîner efficacement sur tapis de course, c'est aussi possible. Le tapis peut même être un outil redoutable pour progresser quand il est bien utilisé ! Voyons tout ce qu'il faut savoir à propos de la course sur tapis pour que vous puissiez l'utiliser à bon escient.

Bien courir sur un tapis de course en vidéo



Scannez-moi

LE TAPIS DE COURSE, C'EST POUR QUI ?

Pour tout le monde que l'on soit pro ou simple amateur !

D'un côté, les personnes qui souhaitent marcher ou courir pour leur bien-être. Elles choisiront le tapis de course en fonction de cette approche "remise en forme" et loisirs. Il faut donc se baser sur le confort pendant la pratique : pouvoir regarder son Ipod, présence d'un ventilateur, la largeur de la bande de course... ;

De l'autre, les personnes aguerries qui pratiquent régulièrement la running en vue d'un marathon ou d'un semi-marathon. Dans ce cas-là, ce sont d'autres détails qui comptent : la vitesse maximum, le nombre de programmes, l'enregistrement des performances, la possibilité de faire du fractionné...

QUELS SONT SES AVANTAGES ?

Pas de contraintes avec le tapis de course : météo, pollution, sécurité ou horaires... Cet appareil rend la pratique du sport plus flexible tout en laissant la possibilité de faire autre chose en même temps comme regarder un épisode de sa série préférée.

Si l'on est un coureur plus expert, que l'on suit un programme d'entraînement, les séances sont plus faciles à programmer sur un tapis qu'à l'extérieur.

COMMENT BIEN L'UTILISER ?

Tout dépend de ce que l'on souhaite faire : bien-être, perte de poids, fractionné ou endurance. Dans tous les cas, se rapprocher d'un coach peut être un plus. Cela permet d'être guidé dans sa pratique. Tous les plans d'entraînement sont réalisables sur un tapis de course.

A QUEL RYTHME PRATIQUER ?

La fréquence va dépendre de chaque personne. On peut pratiquer de temps en temps ou au quotidien, en fonction de ses objectifs. Si l'on s'en sert comme base d'échauffement, 20 minutes de course suffisent, si on veut une bonne séance cardio, on va plutôt courir 1 heure. Encore une fois, cela va dépendre des capacités de chacun. Si l'on ne cherche pas la performance mais plutôt un entretien, il vaut mieux 20 minutes par jour qu'une heure par semaine.

QUELS RÉSULTATS PEUT-ON ESPÉRER ?

Le tapis de course est le brûleur de graisse par excellence. Il sollicite tout le corps notamment en mettant en action toutes les chaînes musculaires. On va brûler entre 500 et 900 calories en une heure de pratique en fonction de la morphologie de chacun. Plus votre poids de corps est important et plus il va demander d'effort.

On peut s'attendre à une perte de poids rapide, surtout si on est régulier dans sa fréquence de travail. Il permet aussi de se tonifier rapidement. En revanche, il n'y aura pas de prise de muscle, mais c'est un sport idéal pour s'affiner.

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC UN TAPIS DE COURSE ?

Si l'on souhaite perdre du poids, il faut travailler en endurance. C'est un effort :

- D'intensité modérée 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.

Les précautions et réserves médicales

Comme pour toute pratique sportive, il est indispensable de consulter un médecin en amont, faire un test à l'effort est conseillé. Les contre-indications et risques de blessures sont multiples, mais si l'on est bien renseigné sur ses compétences et sur son état de santé, cela n'est plus un problème.

Il faut également être bien chaussé en optant pour une paire de basket adaptée au Running et à sa position de pied (universel, pronateur ou supinateur), un professionnel pourra vous renseigner dans tous les magasins de sport au rayon running. Autre point important, toujours veiller à accrocher la clé de sécurité.

Ensuite, c'est son corps qu'il faut écouter ! Commencez doucement, il faut toujours se sentir à l'aise dans ses sensations. C'est la clé pour être en sécurité lors de la pratique. Sachez également qu'il est possible de mesurer et de suivre sa fréquence cardiaque grâce à soit la technologie InPulse soit par ceinture cardio.

