

Cardio training et perte de poids

La perte de poids



J'ai pu le constater par moi-même, marcher vite fait maigrir et en ce qui me concerne, sans faire de régime strict. (ce qui ne veut pas dire manger n'importe quoi.)

Comment serait-il possible de perdre du gras sans pour cela devenir marathonien? Ben en marchant vite, tout simplement, mais pas de n'importe quelle manière. En effet, on ne maigrit pas à n'importe quel rythme cardiaque. Cette méthode s'appelle le cardiotraining et en ce qui nous concerne, il s'appliquera à la marche rapide.

Vu l'état de mes vertèbres et de mon surpoids, courir aurait été suicidaire. Je me suis donc mis à la marche pour faire un peu d'exercice. Puis, à force de lire des articles comme celui que je suis en train de pondre (a priori dans l'indifférence générale, vu que personne ne laisse de commentaire, ;o) je me suis mis à la marche rapide, sans vraiment compter sur une perte de poids, comme ça pour transpirer et je me suis rendu compte que plus le temps passait et plus je faisais de nouveau trous sur mon ceinturon.

Les distances parcourues augmentant de semaine en semaine, j'ai voulu savoir comment mon cœur réagissait et je me suis fait offrir [Cardiofréquencemètre](#), ne serait-ce que pour avoir une idée de ma fréquence cardiaque.

Le matériel indispensable

Il est primordial de pouvoir mesurer son rythme cardiaque en permanence et ce, de la manière la plus précise possible. On pourrait prendre son pouls avec les doigts, comme certains le préconisent mais bon... il y a mieux.

Lisez ce petit article édifiant sur le sujet dans [20mn.fr A quoi ça sert de porter un cardio en courant?](#)

Le cardiofréquencemètre (Polar FT4)



J'avais choisi le Geonaute 410 Progress qui me semblait pas mal pour le prix. Je ne voulais pas d'une usine à gaz difficile à utiliser. Finalement, j'ai été très déçu à l'utilisation. Affichage à la limite du déchiffrement, caractères tout fins, juste lisibles sur un vélo d'appartement...).

J'ai été définitivement convaincu qu'il fallait le changer le jour où je me suis aperçu qu'il avait perdu les pédales: il m'indiquait des 255 pulsations/minute alors que je marchais tranquillement...

Je suis donc retourné chez Decathlon qui m'a immédiatement

fait un avoir. Je n'ai eu qu'à rajouter 40euros pour reparti avec le **Polar FT4** que je trouve plus simple à configurer et plus lisible. Vous trouverez sûrement mieux et plus perfectionné mais celui-ci me semble correct pour une utilisation de base. Je suis en train de le tester à l'usage mais dès à présent, je pense avoir bien fait. Il ne fait rien de plus que le précédent mais il le fait mieux et en français dans le texte.

Configuration du Cardiofréquencemètre

Reste à le configurer et apprendre à l'utiliser, c'est à dire entrer ses: âge, poids, taille, sexe, fréquence cardiaque mini, et maxi.

(Tout se passe dans la partie « Réglages » de la montre qui sont à peu près identiques dans les 2 cardio que je viens de citer).

Le cardio training.

Pour commencer, une définition.

- Le cardio training ou endurance fondamentale rassemble des activités qui ont pour objectif l'amélioration des systèmes cardiovasculaires et cardiorespiratoires pour une approche santé et/ou de performance.

On est bien avancés.. passons au concret.

Calcul de la Zone cible pour la perte de poids.

A force de lire tout et son contraire et avant de demander un test d'effort à mon cardiologue, je me suis astreint à choisir un mode définitif de ciblage de la zone de perte de poids qui

nous intéresse et à m'y tenir.



Je me suis donc tourné vers ce qui semble être le mode de calcul le plus précis détaillé dans un article de Wikipedia)

Il s'agit de Méthode dite de [KARVONEN](#). Au dire de ceux qui comme moi on décidé d'arrêter de changer sans arrêt de mode de calcul, il s'agirait de la méthode la plus précise pour cerner les zones recherchées (jusqu'à la prochaine...)

Quand on est un type capable d'inventer des formules qui font maigrir, on mérite sa photo dans le blog, de plus il a une bonne tête non? ça met en confiance.

La voici donc:

Zone basse (ZB): $FF \times 60\% + FR$

Zone haute (ZH): $FF \times 80\% + FR$

Primo, calculer sa fréquence

Max: (FM)

Pour un homme: $FM = 220 - \text{votre âge}$

Pour une femme: $FM = 226 - \text{votre âge}$

Ainsi pour moi qui suis un garçon : $220 - 58 = 162$

Secundo: calculer sa Fréquence Fonctionnelle (FF)

FF (fréquence fonctionnelle) = FM (fréquence maxi) - FR (fréquence au repos)

La FR (fréquence cardiaque au repos), elle, se relève après une nuit de sommeil. Pour moi, c'est 55

Mes zones perso :

- $FR : 55$
- $FM: 220-58=162$
- $FF: 162 - 55= 107$
- $ZB: 107 \times 60\%+55 = 119$
- $ZH: 107 \times 80\% + 55= 140,6$

Pour simplifier : au dessus je tape dans les sucres, en dessous je regarde le paysage...

Maintenant que vous connaissez vos ZB et ZH, il ne vous reste plus qu'à finir de régler le cardiofréquencemètre avec les paramètres suivants:

Limite basse : 119 – Limite haute : 140

(Si vous avez mon âge, bingo : aucun calcul à faire, vous n'avez qu'à pomper).

Si vous ne voulez pas vous dégoûter de la marche, allez y progressivement, il va vous falloir plusieurs semaines pour constater des progrès et augmenter vos parcours.

Hygiène alimentaire perso. (il va falloir changer de vie)

- Je ne bois quasiment pas d'alcool.
- Peu ou pas de pain.
- Peu ou très rarement des pâtes.
- Très rarement des plats en sauce.
- Peu ou pas de charcuterie.

Vous savez tout, à vous de jouer!