



Mettez votre cœur à profit Workout cardio... intelligent!

Pratiquer votre cardio peut vous apporter beaucoup d'énergie. Mais mettons les choses au clair: si vous entreprenez un entraînement strictement cardiovasculaire afin de vous tonifier et de perdre des tissus adipeux, la seule chose que vous perdrez, c'est votre temps!

En effet, vous ne devriez pas seulement vous fier au cardio pour atteindre ces objectifs. Je vous suggère plutôt d'entamer un programme musculaire d'une quarantaine de minutes et ensuite de passer à l'action, à l'extérieur ou sur un appareil cardiovasculaire, pour une période de 20 minutes. Ces dernières seront payantes sur le plan de la perte adipeuse, surtout si vous les exécutez en intervalles répétés 12 fois et que vous revenez par la suite au calme pour une période de 3 minutes afin de retrouver graduellement la région cible de 60 % de votre VO2 max.

Je vous recommande de faire une évaluation avec un entraîneur certifié ou d'obtenir le feu vert de votre médecin de famille avant de débiter un programme d'entraînement. Si vous ne disposez pas de la capacité cardiovasculaire nécessaire pour pousser intensément lors des intervalles, je vous suggère de commencer lentement et d'augmenter progressivement la longueur et l'intensité de vos sessions cardio. Vous pourriez aussi vous munir d'une montre POLAR, laquelle pourra vous informer de votre fréquence cardiaque cible. En conservant votre cardio à 20 minutes en intervalles maximaux, vous consommerez plus d'énergie lors de vos périodes d'exercice. Celles-ci vous seront très bénéfiques car vous ne drainerez pas vos glandes surrénales et vous pourrez découper votre corps sans gruger vos intérêts (vos muscles et vos os), qui sont d'ailleurs les éléments qui vous permettront d'augmenter votre métabolisme basal de manière significative.

Si votre but principal est de courir un marathon ou de participer à un sport impliquant une certaine composante cardiovasculaire, je vous conseille de consulter un spécialiste en conditionnement physique afin de créer votre plan d'entraînement. Dans ces circonstances, il est certain que vous devrez consacrer beaucoup de temps à votre discipline afin d'améliorer votre performance. Par contre, il a été démontré que trop travailler votre capacité cardiovasculaire, et ce, à longueur d'année, peut rapidement mener au surentraînement.

Vous entraîner dans la meilleure posture possible, tout en étant stable et fort, vous donnera une performance inespérée, un bien-être global, ainsi qu'un esthétisme corporel à en faire baver plusieurs.

« Le cardiovasculaire est un antidépresseur qui a largement fait ses preuves. »

Certains sports cardiovasculaires ont tout de même un effet sculptant sur votre silhouette:

La nage

Vous désirez un dos plus imposant, des épaules plus carrées et des cuisses plus fermes... Eh bien, si vous êtes constante dans vos efforts (au moins de trois à quatre fois par semaine), vous y arriverez!



La marche rapide

Elle est payante pour la réduction des hanches... Oh! J'ai votre attention, n'est-ce pas? Il faut dire que les grandes marcheuses ont justement une démarche assez exceptionnelle! Si vous désirez vous lancer dans la marche, je vous y encourage

car ce sport est moins ardu sur les articulations et vraiment économique.

Le patin à roues alignées

Meilleur sport quant à la sollicitation des fessiers, du bas du dos, des abdominaux et des muscles adducteurs (intérieur des cuisses) et abducteurs (extérieur des cuisses). En plus, c'est tellement agréable... Seul point négatif: s'équiper coûte un peu plus cher et vous devez maîtriser l'arrêt avant de vous diriger sur les pistes et les routes très fréquentées.



La bicyclette

Super pour galber vos fesses, vos cuisses et vos mollets! Assurez-vous aussi de vous entraîner les bras et le tronc, car ce sport pratiqué à l'excès peut vous donner une allure déséquilibrée avec des jambes impressionnantes mais trop musclées par rapport au haut du corps.

Au-delà de la performance physique il y a, pour certaines, un état d'extase presque méditatif rattaché au sport...



Pour ma part, j'adore le fait de pouvoir alléger ma conscience tout en augmentant mes capacités sanguines. C'est bien de faire d'une pierre deux coups! À chaque fois que je donne un cours de *spinning* ou que je pars pour un petit cinq km de jogging, j'en reviens vivifiée. VIVE LES ENDORPHINES! Le cardiovasculaire est un antidépresseur qui a largement fait ses preuves. De plus, si votre taux de cholestérol vous en fait voir, vous avez une raison de plus de vous activer un peu! Dites-vous que cela vous fera plus de bien que de mal. Euh. Peut-être un peu plus de mal... mais seulement la première semaine! Comme vous pouvez le constater, tout est dans la modération et la planification. Donc, soyez ProActive et muscliez votre santé!



Intervalle

Voici un exemple d'intervalle: échauffement de 5 minutes à environ 60% de votre VO2 max suivi d'une alternance de 30 secondes de poussée (85% de votre maximum) et de 30 secondes de récupération (environ 70% de votre maximum).

VO2 max

Le VO2 max est le débit maximal d'oxygène consommé lors d'un effort, c'est-à-dire le volume maximal d'oxygène prélevé au niveau des poumons et utilisé par les muscles par unité de temps. La fréquence cardiaque maximale se calcule en soustrayant l'âge du nombre 220.

Métabolisme basal

Même au repos, votre corps dépense de l'énergie. Le métabolisme basal est l'ensemble de vos dépenses énergétiques au repos pour assurer le fonctionnement des organes et le renouvellement des cellules.