

„ NEW YORK TIMES BEST SELLING AUTEUR, „



FITNESSES TRACCKING

**DISCOVER HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH
WITH FITNESS TRACKING TECHNOLOGY TODAY**

Contenu

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le suivi médical ? Et pourquoi s'y intéresser ?	3
Ce que vous allez apprendre	4
Chapitre 2 : Les meilleurs trackers et applications de fitness disponibles aujourd'hui	6
Qu'est-ce qu'un tracker de fitness et que doit-il être capable de faire ?	6
Les meilleurs trackers de fitness et d'activité	8
Chapitre 3 : Plus de technologie et de moyens pour suivre votre forme physique	13
Le suivi de la forme physique à l'ancienne	13
Autres dispositifs de suivi de la condition physique.....	17
Chapitre 4 : Utiliser les applications et les trackers pour corriger votre régime alimentaire	19
Comment le suivi de la santé garantit la perte de poids	19
Outils pour le suivi des calories	20
Comment modifier vos calories sans avoir mal à la tête.....	21
Chapitre 5 : Comment tirer le meilleur parti du suivi de la condition physique pour l'entraînement	23
Rester dans la zone de combustion des graisses.....	23
HIIT	24
Entraînements guidés	25
Chapitre 6 : Suivi de la condition physique pour les courses	27
La différence entre le suivi de la condition physique	28
Chapitre 7 : Le côté obscur du suivi de la condition physique	29
Chapitre 8 : Conclusions - 5 conseils supplémentaires pour un meilleur suivi de la condition physique	31



CHAPTER 1 – WHAT IS HEALTH TRACKING? AND WHY SHOULD YOU CARE?

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le suivi médical ? Et pourquoi cela devrait-il vous intéresser ?

Si vous n'avez pas entendu parler du suivi de la condition physique, c'est que vous avez probablement vécu sous une sorte de *rocher de la santé* au cours des dernières années. Également connu sous le nom de suivi de la santé ou d'enregistrement de la vie, le suivi de la condition physique concerne le "moi quantifié". En d'autres termes, il s'agit de mesurer vos performances et vos statistiques tout au long de la journée, pendant que vous vous entraînez et que vous réalisez vos activités habituelles. Il s'agit notamment des pas effectués, de votre fréquence cardiaque, des calories brûlées, de votre température, de votre niveau de stress, etc.

Toutes ces informations peuvent être combinées pour créer une image plus ou moins complète de votre santé. Vous pouvez alors prendre ces informations et les utiliser pour guider votre entraînement futur, pour voir où se situent vos faiblesses et, espérons-le, pour améliorer encore votre bien-être.

La vieille maxime dit : "Ce qui est mesuré s'améliore". Cela s'applique aux affaires, à l'ingénierie et, oui, au fitness.

En fait, certaines études suggèrent que le *simple fait de mesurer* votre poids suffit à vous faire perdre de la graisse. C'est exact : sans aucun autre changement (conscient) de votre mode de vie, le simple fait de savoir combien vous pesez peut vous aider à perdre du poids.

Et cela va bien au-delà. Plus vous en saurez sur votre condition physique, plus vous serez en mesure d'améliorer vos méthodes d'entraînement et plus vous aurez de chances de repérer les problèmes de santé et les problèmes liés à votre routine. Il peut être très motivant de se voir progresser et cela peut fournir des données qui vous permettent de vous entraîner plus

efficacement et plus facilement.

L'utilisation d'un tracker de fitness, par exemple, vous permettra de vous entraîner dans votre "zone de combustion des graisses" et donc de brûler les graisses beaucoup plus efficacement que vous ne le feriez autrement. De même, il vous donnera des conseils pratiques sur la façon d'améliorer votre sommeil, ce qui vous aidera à vous réveiller avec plus d'énergie.

Bien sûr, la raison pour laquelle le suivi de la condition physique est si populaire en ce moment est en partie liée à la multitude de nouvelles technologies disponibles qui tournent autour de cette technologie. Il existe un grand nombre de gadgets portables qui permettent de suivre l'évolution de la condition physique, notamment le Microsoft Band 2, le Fitbit, le Jawbone, le Garmin Vivofit, l'Apple Watch, le Samsung Galaxy Gear Fit, le TomTom Spark et une multitude d'autres options.

Si vous souhaitez vraiment commencer à suivre votre santé et à améliorer votre condition physique, l'un de ces gadgets peut vous y aider. Cependant, il existe également de nombreuses façons de mesurer votre condition physique et de suivre votre santé qui *n'ont rien* à voir avec les technologies portables. Les gens suivent leur forme et leurs performances depuis des centaines d'années et il n'y a aucune raison de dépenser beaucoup d'argent dans des montres fantaisie pour faire de même.

Il est essentiel que vous compreniez comment tirer le meilleur parti du suivi de votre condition physique, comment éviter certains pièges et comment faire les choses *correctement*. Il y a plus d'une façon de mesurer votre santé et votre condition physique et si vous adoptez la mauvaise approche, vous finirez par ruiner vos chances de réussite.

Avec les bonnes compétences et le bon savoir-faire, vous pouvez suivre vos progrès avec ou *sans* montre de fitness et le résultat sera une meilleure perte de graisse, plus de muscle, un meilleur sommeil et plus d'énergie. Cela vous convient-il ?

C'est là que ce livre entre en jeu.

Ce que vous apprendrez

Dans ce livre, nous allons examiner une tonne d'aspects différents tournant autour du suivi de la condition physique. Il n'y a pas beaucoup de livres consacrés spécifiquement au suivi de la vie, ce qui est dommage car il y a tellement de choses à *faire*.

Dans ce texte, vous apprendrez...

- Comment choisir les options de suivi de la condition physique qui vous conviennent ?
- Comment suivre les calories
- Comment calculer votre taux métabolique au repos et votre taux métabolique actif ?
- Les meilleurs moyens de mesurer la graisse et de la différencier des muscles
- Comment mesurer votre force de préhension
- Comment surveiller votre taux de testostérone

- Comment s'entraîner dans la zone de combustion des graisses
- Comment utiliser le HIIT avec une montre de course à pied
- Comment calculer et comparer votre force
- Comment améliorer votre cerveau grâce à l'entraînement cérébral
- Comment accroître votre motivation grâce à la "gamification" ?
- Comment **garantir la** perte de poids
- Et bien d'autres choses encore !



CHAPTER 2 – THE TOP FITNESS TRACKERS AND APPS AVAILABLE TODAY

Chapitre 2 : Les meilleurs trackers et applications de fitness disponibles aujourd'hui

Dans l'introduction, nous avons expliqué qu'il n'était pas vraiment nécessaire de gagner un "tracker de fitness" pour suivre efficacement votre santé et votre forme. C'est effectivement vrai.

Néanmoins, un tracker de fitness *peut* vous faciliter grandement la vie lorsque vous surveillez votre santé et votre condition physique. Comme leur nom l'indique, ces appareils *ne s'occupent que* du suivi de la forme physique et devraient donc offrir un aperçu plus complet de votre santé en un seul endroit que tout autre appareil ou méthode.

Un tracker de fitness n'a pas besoin d'être cher. En fait, il peut ne vous coûter que 50 dollars dans certains cas. Il s'agit d'un *excellent* investissement, car il vous permettra de garder votre santé et votre forme au premier plan et d'en apprendre davantage sur vous-même.

Ce chapitre est votre guide pour choisir le *bon* tracker de fitness.

Qu'est-ce qu'un tracker de fitness et que doit-il être capable de faire ?

Un bon point de départ est de se demander ce qu'est un tracker de fitness, ce qu'il fait et ce que vous devez rechercher lorsque vous en choisissez un.

En résumé, un tracker de fitness est un appareil que vous portez sur vous et qui permet de suivre certains aspects de votre condition physique. Pour être classé dans la catégorie des trackers de fitness, l'appareil doit probablement avoir plus d'une fonction ou un "élément intelligent", comme la possibilité de se synchroniser avec un smartphone.

ou de télécharger les données sur le cloud. De nombreux trackers de fitness sont également dotés d'un écran, qui vous permet d'accéder plus facilement aux informations et d'utiliser l'appareil d'autres manières - bien que certains *ne* soient accessibles *qu'au* moyen d'une application.

La plupart des trackers de fitness se portent au poignet, comme une montre ou un bracelet, bien qu'il y ait là aussi beaucoup de variations. Certains appareils, comme le Fitbit original, se portent plutôt à la ceinture. D'autres modèles intéressants sont en préparation, dont un (appelé "Jabra") qui se porte dans l'oreille.

La fonction la plus élémentaire que proposent pratiquement *tous les* trackers de fitness est un podomètre. Prenez votre podomètre habituel, dotez-le d'une application mobile et vous obtenez votre tracker de fitness de base.

La plupart utilisent ensuite leur application intégrée afin de calculer d'autres données intéressantes vous concernant. Pour mesurer les pas, un podomètre doit être capable de mesurer le mouvement, ce qui signifie qu'il peut calculer approximativement les calories brûlées en fonction de votre activité (à condition que vous lui fournissiez quelques informations de base lors de la configuration initiale).

En plus de la fonctionnalité de base du podomètre, la plupart des trackers comprennent un gyroscope et un accéléromètre afin de mesurer plus d'informations sur vos mouvements. Grâce à un algorithme intelligent, un tracker peut alors déduire les activités auxquelles vous participez et reconnaître si vous nagez ou si vous faites du vélo. Le plus souvent, cette technologie est utilisée pour mesurer le moment où vous dormez - et combien vous bougez pendant la nuit. Cela permet ensuite de surveiller votre sommeil de façon élémentaire, afin que vous puissiez déterminer la quantité de sommeil profond que vous obtenez et ce que vous pouvez améliorer pour vous sentir plus frais chaque matin.

À partir de là, on commence à aller un peu plus loin avec des capteurs supplémentaires. La réponse galvanique de la peau (GSR) est utilisée pour vérifier si le bracelet est porté ou non. Une autre fonction de plus en plus courante est la surveillance de la fréquence cardiaque. Auparavant, la surveillance de la fréquence cardiaque n'était possible qu'avec une ceinture thoracique (l'option commerciale la plus populaire étant celle de Polar). Aujourd'hui, la surveillance de la fréquence cardiaque est possible grâce à des dispositifs portés au poignet utilisant des capteurs infrarouges qui filment efficacement la pulsation des veines. Certains trackers de fitness permettent un suivi constant de la fréquence cardiaque, tandis que d'autres doivent activer cette fonction pendant les séances d'entraînement.

Quoi qu'il en soit, la fiabilité de ces relevés est quelque peu variable, ce que nous examinerons de plus près. L'UP3 de Jawbone propose une autre solution. Cet appareil se passe du capteur de fréquence cardiaque normal et propose à la place un "capteur de bioimpédance" qui mesure la résistance offerte par la peau. Cette fonction est en fait très similaire au fonctionnement d'un tapis de course, qui utilise les poignées pour surveiller votre rythme cardiaque.

Parmi les autres fonctionnalités, citons la surveillance de la température, le suivi GPS (pour les courses) et même la sensibilité aux UV. Le choix de ces fonctions dépend bien sûr de ce que vous prévoyez de surveiller.

Un dernier élément important pour de nombreux trackers de fitness est l'élément social. La plupart des trackers de fitness vous permettent de vous mesurer à vos amis et à vos proches pour voir qui fait le plus d'exercice et vous permettent de vous comparer à d'autres personnes de votre âge. Tout cela vous encourage et vous soutient, ce qui peut être d'une grande aide lorsque vous avez du mal à trouver la motivation pour sortir et vous entraîner.

Avec tout cela en tête, vous devriez avoir une bonne idée de ce que peut offrir un tracker de fitness typique. Passons maintenant à la comparaison de quelques-unes des meilleures offres pour voir comment elles se comportent.

Les meilleurs trackers de fitness et d'activité

Le Microsoft Band 2

Commençons par un tracker de fitness qui se situe dans le haut de gamme en termes de capacités. Si les Microsoft Band et Band 2 ne sont pas les stars du suivi de la condition physique comme Fitbit, ils intègrent néanmoins beaucoup plus de capteurs et de fonctionnalités et constituent potentiellement l'offre la plus complète pour ceux qui tiennent vraiment à mesurer leur santé.

Si vous achetez le Microsoft Band 2, vous obtiendrez les capteurs suivants :

- Surveillance de la fréquence cardiaque par LED toute la journée
- Podomètre
- Accéléromètre
- Gyroscope
- Microphone
- Capteur UV
- GPS
- Baromètre
- Capteur de lumière ambiante
- Réponse cutanée galvanique
- Contrôleur de température

Ensemble, ils fournissent une image vraiment complète de votre santé. Lorsque vous consultez les statistiques via l'application ou sur votre ordinateur, vous pouvez voir comment votre fréquence cardiaque a évolué au cours de la journée et comment des éléments comme la caféine et le sommeil ont pu l'affecter. Vous pouvez également voir le nombre de pas que vous avez effectués, le moment où vous étiez le plus précis et le nombre de volées d'escaliers que vous avez montées. Vous verrez aussi vos calories brûlées, bien sûr.

La surveillance de la fréquence cardiaque est-elle précise ? Dans l'ensemble, la réponse est oui. Une ceinture thoracique Polar sera toujours *plus* précise, mais pour la plupart des gens, elle ne sera pas très éloignée. Cependant, votre kilométrage peut varier et il semble que certains facteurs, comme la pigmentation de la peau, puissent affecter la précision de la mesure.

Lorsque vous dormez, vous pouvez voir combien de temps vous avez dormi par rapport au temps passé au lit, combien de fois vous vous êtes réveillé et comment votre fréquence cardiaque a varié au cours de la nuit. Vous finirez par obtenir des astuces et des conseils contextuels sur la façon d'améliorer votre sommeil, ainsi que quelques "observations". Le Band 2 est également équipé d'une alarme intelligente qui fonctionne en émettant un signal sonore lorsque vous êtes dans les phases les plus légères de votre sommeil, jusqu'à 30 minutes avant que vous ne régliez votre alarme. Cela permet de réduire l'inertie du sommeil et de ne pas être groggy au réveil.

Lorsque vous vous entraînez, que ce soit en salle de sport ou en courant, vous obtenez une ventilation minute par minute de votre fréquence cardiaque. Pendant l'entraînement, vous serez en mesure de voir combien de calories vous avez brûlé, quelle proportion de ces calories était constituée de graisses ou de glucides, et quel a été le "bénéfice cardio" de cet entraînement. Avec le temps, le bandeau peut même vous indiquer approximativement votre VO2 max, qui est une excellente mesure de la condition cardio. Si vous courez et que vous activez le GPS, vous pourrez voir vos itinéraires cartographiés et une ventilation de vos meilleures vitesses, fractionnements, allures et temps. Oh et grâce au capteur UV, il peut vous dire quand il est temps de mettre de la crème solaire !

Ce qui fait du Band 2 une amélioration par rapport à Fitbit, c'est son grand écran tactile, qui offre un écran intuitif et agréable à utiliser pour se déplacer. Il affiche des données telles que votre fréquence cardiaque et votre rythme actuels lorsque vous vous entraînez, mais il permet également des choses plus intéressantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des séances d'entraînement prédéfinies à partir de l'application Microsoft Health App et vous faire expliquer des séries et des répétitions ou des exercices de fitness particuliers. Vous pouvez également créer vos propres plans, ce qui est une touche très agréable.

Il existe même un mode "golf" qui permet de suivre vos performances sur le terrain de golf, en mesurant les coups et les coups d'essai et en indiquant votre parcours en suivant les trous.

Mieux encore, le Microsoft Band 2 fonctionne *également* comme une smartwatch. Non seulement il vous permet de voir vos messages, d'y répondre, de lire vos e-mails et de consulter la météo, mais il vous permet également d'installer des applications créées par d'autres. Certaines d'entre elles sont vraiment utiles, comme l'application "contrôle musical" qui vous permet de contrôler Spotify sur votre téléphone. Ces fonctions sont également bénéfiques pour la santé, car elles vous évitent de sortir votre téléphone toutes les deux minutes et vous permettent ainsi d'être plus "présent".

Le Microsoft Band et le Band 2 fonctionnent sur Android, iOS, Windows Phone et même Windows 10 pour PC. L'inconvénient ? Il s'agit du tracker de fitness le plus inconfortable du

marché et il est parfois difficile de dormir avec. Le premier Band avait des problèmes de qualité de fabrication et il n'est pas étanche, donc ce n'est pas une bonne option pour les nageurs. L'autonomie de la batterie n'est que de 2 heures ou moins si vous utilisez le suivi de la fréquence cardiaque, le GPS ou le mode montre.

TomTom Spark

Le TomTom Spark est un autre tracker de fitness haut de gamme qui possède de véritables caractéristiques. Comparé au Microsoft Band 2, il n'est pas aussi joli à regarder mais il est aussi beaucoup plus confortable. En termes de fonctionnalités, il n'a pas non plus l'aspect " smartwatch " du Band 2, mais il se rattrape au niveau des fonctions de fitness.

Bien sûr, le TomTom Spark n'a pas certaines des caractéristiques du Band 2, comme le baromètre ou la possibilité de calculer le VO2 max. Cependant, là où il devient plus utile, c'est dans l'autonomie de 5 jours de la batterie et l'étanchéité. Il s'agit de caractéristiques très intéressantes pour ceux qui veulent vraiment suivre leur forme physique à plein temps.

Ce qui est également intéressant dans cette option, c'est qu'elle vous permet de choisir les fonctions que vous voulez. Certains modèles, par exemple, vous permettent de stocker de la musique *sur l'appareil* (ce que le Band ne peut pas faire), ce qui vous évite d'avoir à emporter votre téléphone en course (vous aurez besoin d'écouteurs Bluetooth). Vous pouvez également choisir en option le suivi GPS et le suivi de la fréquence cardiaque et si vous optez pour l'ensemble des fonctionnalités, ce sera encore une fois l'un des trackers les plus complets disponibles. Ce qui est également cool, c'est que vous pouvez utiliser le Spark avec une sangle de poitrine pour des lectures plus précises.

Fitbit Surge

Le dernier Fitbit est le Surge. Ses fonctionnalités sont très similaires à celles de la Spark, avec un cardiofréquence-mètre, un podomètre, un suivi du sommeil et un grand écran. Il ne s'agit pas d'une smartwatch, donc vous ne l'utiliserez pas pour envoyer des SMS ou vous tenir au courant de ce qui se passe sur Twitter. Malheureusement, elle n'est pas étanche (comme la Spark), mais elle intègre un GPS.

Fitbit dispose de l'une des meilleures applications de tous les trackers de fitness et a été dans le jeu assez longtemps pour construire un écosystème massif. Il se synchronise avec une tonne d'applications différentes et possède peut-être les meilleurs éléments sociaux de toutes les marques.

Comme le Spark, le Surge n'a qu'un écran noir et blanc - alors que le Band 2, l'Apple Watch et le Gear Fit ont tous des écrans tactiles en couleur.

Ce qui est étrange, c'est que le Fitbit Surge est en fait plus cher que le Band 2 ou certaines versions du Spark, bien qu'il soit moins performant. Si la surveillance de la fréquence cardiaque ne vous intéresse pas, vous pouvez opter pour un autre modèle de Fitbit, comme le Flex, ce qui vous permettra d'adopter un look un peu plus subtil sans écran (juste quelques lumières). Le Charge HR, quant à lui, est doté d'un petit écran et d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque, ce qui vous permet de choisir le modèle qui vous convient le mieux.

Jawbone UP3

Le Jawbone UP3 est quelque chose de complètement différent des autres options de cette liste. Le Jawbone UP3 *n'a pas d'écran*, ce que certains verront comme un inconvénient mais que d'autres adoreront.

Les modèles UP, UP24 et UP3 présentent certainement les designs les plus élégants de tous les trackers de fitness, ce qui est idéal si vous souhaitez continuer à porter une montre ou si vous voulez éviter d'être trop ostentatoire avec votre technologie. Jawbone est *également* l'une des meilleures options pour les femmes, car il est suffisamment fin pour s'adapter à un poignet ou un bras fin et propose des modèles qui ne ressemblent pas à un gros morceau de technologie sur votre poignet.

L'UP3 a connu de nombreux retards lors de son lancement, ce qui a nui à sa réputation. Cependant, le suivi de la fréquence cardiaque est intéressant (bien qu'il propose des instantanés tout au long de la journée plutôt que des mises à jour continues) et vous obtenez certaines mesures que vous ne trouverez nulle part ailleurs, comme la température pendant le sommeil.

Il existe également d'autres modèles UP. L'UP24 n'a pas de bioimpédance

Plus d'options

Nous pourrions continuer à l'infini, mais ce qui précède devrait vous offrir plus qu'une option suffisante.

Si vous êtes toujours à la recherche du tracker idéal, vous pouvez également considérer le **Nike Fuelband SE**, qui est idéal pour la gamification et qui mesure les "points de carburant" plutôt que les pas (qui correspondent à l'activité générale). Sinon, il s'agit d'un moniteur de base. Le **Basis Peak** est un autre moniteur cool qui surveille la température, détecte les exercices intelligents et mesure la fréquence cardiaque. Le **Gear Fit** est un peu vieux maintenant mais il possède un capteur de fréquence cardiaque (qui ne fonctionne pas sur 24 heures) et une tonne de fonctions de smartwatch reposant sur Android Wear. La **VivoSmart** de Garmin est un tracker de fitness élégant dont l'écran reste caché jusqu'à ce qu'il doive afficher une notification - et dont le prix est très intéressant. La **Vivosmart HR** ajoute la surveillance de la fréquence cardiaque.

L'**Apple Watch** dispose également d'une multitude de fonctions de suivi de la santé, bien que celles-ci soient assez légères et que l'autonomie de la batterie soit assez faible. Si vous aimez avoir les derniers gadgets et que vous recherchez simplement un système de suivi de la condition physique d'entrée de gamme, alors l'**Apple Watch sera un** excellent moyen de commencer.

Ensuite, il y a les options plus étranges et moins connues. Le **Jabra Sport Pulse**, par exemple, mesure votre fréquence cardiaque par les oreilles et offre des données assez précises. Il existe également toute une pléthore de trackers de fitness différents et étranges qui sont en cours de développement ou déjà disponibles en magasin, dont certains seront examinés dans la section suivante.

Téléphones

Notez également que de nombreux téléphones disposent aujourd'hui de fonctions de suivi de la condition physique de base. Par exemple, les Galaxy Note 4 et 5 ou les S4, 5 et 6 mesurent tous deux votre fréquence cardiaque, tout comme les derniers iPhones. Presque tous les téléphones ont un podomètre intégré ou des applications qui peuvent assurer cette fonction. Il existe également une multitude d'applications que vous pouvez télécharger pour améliorer les fonctions de suivi de la condition physique de vos appareils. Par exemple, vous pouvez télécharger **MyRunKeeper** pour suivre vos courses ou **Endomondo**, ou utiliser **MyFitnessPal** pour suivre vos calories. Nous les étudierons plus en détail dans les chapitres suivants.



CHAPTER 3 – MORE TECHNOLOGY AND WAYS TO TRACK YOUR FITNESS

Chapitre 3 : Plus de technologie et de moyens pour suivre votre forme physique

Imaginons un instant que vous ne souhaitiez pas dépenser une tonne d'argent dans l'un des appareils de fitness sophistiqués que nous venons de voir. C'est tout à fait normal, et probablement très raisonnable !

Dans ce cas, comment voulez-vous suivre votre forme physique ? Eh bien... de *nombreuses* façons différentes et, comme nous le verrons, vous pouvez certainement adopter une approche plus MacGyver si c'est votre style.

À l'inverse, si vous souhaitez obtenir la quantité d'informations la plus *complète possible* et si vous aimez être à la pointe de la technologie, il existe une multitude de possibilités intéressantes.

Dans ce chapitre, nous examinerons certains des systèmes de suivi de la condition physique les moins conventionnels, dont beaucoup sont tout simplement géniaux...

Oh, et certaines de ces méthodes de suivi sont des choses que vous devez faire en plus d'utiliser votre tracker de fitness de toute façon. Dans cette section, vous apprendrez à calculer des choses comme votre BMR et votre AMR.

Suivi de la condition physique à l'ancienne

Vous voulez suivre votre forme physique à l'ancienne ? Voici quelques utilitaires de base que vous pouvez utiliser...

Obtenir votre fréquence cardiaque

Si vous souhaitez surveiller votre fréquence cardiaque sans montre de fitness, vous avez plusieurs possibilités. La première consiste à vous rendre dans une salle de sport équipée de tapis de course et d'autres appareils de cardio, puis à tenir simplement la montre de suivi de la fréquence cardiaque.

sur les poignées. Normalement, ces appareils utilisent des capteurs de bioimpédance pour vous donner une bonne lecture et si vous maintenez un entraînement cohérent et prenez note de votre fréquence cardiaque, vous pourrez voir votre forme s'améliorer au fil du temps. Une autre option consiste à acheter une ceinture thoracique Polar, qui fonctionne avec un grand nombre de ces appareils et n'est pas trop chère.

Sinon, pourquoi ne pas faire les choses à l'ancienne et prendre votre pouls avec vos doigts ? Pour ce faire, prenez vos doigts et placez-les à l'intérieur de votre poignet, juste en dessous de votre pouce. Comptez le nombre de battements que vous pouvez ressentir en 30 secondes (à l'aide d'un minuteur), puis doublez le résultat pour obtenir votre BPM. Bien sûr, si vous êtes pressé par le temps, vous pouvez compter 20 secondes et multiplier le résultat par trois, mais plus vous compterez, plus le résultat sera précis.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos, il suffit de prendre votre pouls à la première heure le matin. Cela vous donne un bon indicateur de votre santé cardiaque globale (un cœur en bonne santé doit battre moins souvent pour faire circuler la même quantité de sang) et vous indique également dans quelle mesure vous avez récupéré pendant la nuit et si vous êtes prêt ou non à vous entraîner à nouveau.

Mesurer son poids

Une chose que vous devez absolument faire, même si vous portez le bracelet le plus perfectionné du monde, c'est mesurer votre poids. C'est un paramètre important à connaître en général, mais il est particulièrement utile si vous essayez de perdre du poids.

Il est important de faire attention lorsque vous mesurez votre poids et que vous l'utilisez dans le cadre d'un régime. Le problème de la mesure du poids seul est qu'elle ne fait pas la différence entre les muscles et la graisse. Le poids seul est en fait une mesure assez inutile, car ce qui est plus important, c'est la composition corporelle.

Comment mesurer cette masse ? Une option consiste à vous immerger dans un réservoir spécial qui peut mesurer votre masse via un système de déplacement intelligent... mais vous n'avez probablement pas envie de vous offrir tout cela.

Au lieu de cela, pourquoi ne pas simplement mesurer votre tour de taille ? Si vous cherchez à perdre du poids, il ne fait aucun doute que c'est ce que vous essayez de faire et vous obtiendrez un chiffre beaucoup plus utile sur lequel baser votre entraînement.

BMR et AMR

Nous avons dit que vous deviez également connaître votre poids à des fins générales et ceci en est un bon exemple. Votre BMR et votre AMR peuvent être utilisés pour vous dire combien de calories vous brûlez dans une journée donnée, mais pour connaître ce chiffre, vous devez d'abord connaître votre poids.

Lorsque vous calculez les calories brûlées, tout tracker de fitness calcule d'abord votre TAM et votre TMB sur la base des données que vous avez saisies.

Essentiellement, votre BMR est votre "taux métabolique de base", c'est-à-dire le nombre de calories que vous brûlez lorsque vous êtes allongé. Vous devez brûler des calories rien que pour cligner des yeux, pour faire battre votre cœur et pour respirer.

Entre-temps, l'AMR est le nombre de calories que vous brûlez en fonction de votre activité. Il ne s'agit pas seulement d'un entraînement de fitness, mais aussi d'activités telles que la marche, le travail, etc.

Pour calculer votre métabolisme de base, vous utilisez les équations

suivantes : Hommes :

$$\text{BMR} = 66 + (6,23 \times \text{poids en livres}) + (12,7 \times \text{taille en pouces}) - (6,8 \times \text{âge en années})$$

Femmes :

$$\text{BMR} = 655 + (4,35 \times \text{poids en livres}) + (4,7 \times \text{taille en pouces}) - (4,7 \times \text{âge en années})$$

Pour transformer ce chiffre en AMR, vous devez ensuite le multiplier par :

- 1,2 si vous êtes sédentaire (peu ou pas d'exercice)
- 1,375 si vous êtes peu actif (vous faites de l'exercice 1 à 3 fois par semaine).
- 1,55 si vous êtes modérément actif (vous faites de l'exercice ou travaillez dans la moyenne).
- 1,725 si vous êtes très actif (vous vous entraînez dur pendant 6-7 jours par semaine)
- 1,9 si vous êtes très actif (vous êtes un travailleur physique ou un athlète professionnel).

Avec ce chiffre, vous saurez alors combien de calories vous brûlez avant et après l'exercice. Ce chiffre est utile car il vous permet de savoir approximativement combien de calories vous pouvez consommer avant de commencer à prendre du poids. En outre, il est important de garder à l'esprit le nombre de calories que vous avez brûlées. Pourquoi ? Parce que l'exercice que vous faites ne représente qu'une petite partie des calories supplémentaires. Dire que vous avez brûlé 200 calories en une heure est moins impressionnant lorsque vous réalisez que vous brûlez normalement au moins 83 calories en une heure de toute façon.

Force

Vous voulez mesurer votre force ? Il existe plusieurs façons de le faire, mais l'une d'entre elles, très simple, consiste à mesurer le maximum de vos répétitions sur une variété de levées, idéalement les trois levées composées les plus importantes (à savoir le squat, le soulevé de terre et le développé couché).

Le problème avec ce plan est qu'un maximum d'une répétition est assez difficile à mesurer si vous n'avez pas d'observateur. Vous pouvez cependant trouver un poids que vous pouvez soulever cinq fois, puis utiliser l'équation suivante :

$$(5RM \times 1.1307) + 0.6998$$

C'est à peu près la même chose, quel que soit le type d'exercice que vous effectuez.

Une autre option consiste à mesurer la taille de vos muscles à l'aide d'un mètre ruban. Les culturistes professionnels le font souvent et c'est un excellent moyen de voir si vous prenez du volume dans des zones spécifiques.

Bien sûr, la taille des muscles ne correspond pas précisément à la force musculaire pour diverses raisons et, une fois encore, il n'y a aucun moyen de différencier la graisse ici. Néanmoins, si la taille est ce que vous visez (comme c'est le cas pour beaucoup de gars), c'est la chose la plus logique à mesurer !

Le Miroir

Cela dit, une autre façon de mesurer votre esthétique est tout simplement de vous regarder dans le miroir. Tant que vous êtes capable d'être objectif, c'est le moyen le plus facile de voir où vous avez de la graisse qui s'accroche encore, quels muscles sont les plus gros/les plus définis et où vous pouvez vous améliorer. Prenez des photos pendant votre entraînement et comparez-les à votre apparence dans le miroir. Assurez-vous de réfléchir à ce que vous faites qui est à l'origine des résultats positifs ou de l'absence de résultats.

Stylo et papier

L'un des meilleurs outils que vous puissiez utiliser pour mesurer votre forme et suivre vos performances est un bon vieux bloc de papier et un stylo.

Que pouvez-vous surveiller avec ça ? Tout dépend de ce que vous essayez de mesurer. Un très bon exemple serait de noter comment vous *vous sentez* chaque matin sur une échelle de un à dix. À partir de là, vous pouvez commencer à suivre ce que vous mangez, comment vous vous entraînez, à quelle heure vous vous couchez, etc. et rechercher des corrélations. Vous pouvez par exemple constater que vous vous sentez mal les jours où vous consommez trop de caféine, ou les jours où vous mangez du pain - peut-être souffrez-vous d'une intolérance au gluten ! Le fait est qu'en gardant un œil sur ce que vous ressentez et ce que vous faites, vous pourrez peut-être identifier des corrélations qui vous donneront des indications utiles et vous aideront à améliorer votre santé.

Le suivi de vos séances d'entraînement est également une bonne idée. Notez précisément les quantités que vous soulevez et comment, où vous courez, etc. Vous pourrez ainsi comparer ces données à vos statistiques et voir si tous ces efforts portent vraiment leurs fruits.

Il existe également une multitude de réseaux sociaux qui vous permettent de le faire sur un forum plus public et vous pouvez ainsi bénéficier de certains des avantages sociaux offerts par un produit comme Fitbit. Par exemple, Body Space est un site formidable de Bodybuilding.com où vous pouvez partager vos progrès, vos objectifs et vos photos et obtenir de la motivation et des commentaires de la communauté.

Bilans de santé

Un autre conseil est de se rendre régulièrement chez son médecin pour des examens de santé. Il n'est pas nécessaire que vous ayez un problème pour consulter votre médecin - il suffit de

demander une analyse de sang et de faire contrôler votre tension artérielle.

et vous pouvez suivre votre forme physique générale. Si vous en avez les moyens, le recours occasionnel à un kinésithérapeute peut vous aider à éviter de prendre de mauvaises habitudes en matière de posture et de mouvement. Tous ces éléments vous permettent d'obtenir davantage d'informations et de détecter rapidement les problèmes, ce qui peut faire une *énorme* différence pour votre santé.

Autres dispositifs de suivi de la condition physique

Vous aimez le suivi des données et en apprendre davantage sur votre corps ? Si c'est le cas, vous avez peut-être envie de vous mettre à la pointe du progrès et d'essayer certains des produits et options les plus récents et les plus intéressants du marché. Voici quelques outils plus avancés pour le life-logger professionnel.

Dynamomètre

Un dynamomètre est un appareil bon marché dans lequel vous pouvez investir pour avoir un aperçu amusant de votre santé et de votre condition physique. Il s'agit d'un appareil que vous serrez avec votre poignée aussi fort que vous le pouvez et qui mesure ensuite la force que vous avez appliquée. Cela vous permet d'évaluer votre force de préhension (qui a une forte corrélation avec votre force globale) et vous donne également des informations sur votre récupération. On dit souvent qu'une prise faible le matin indique que le rapport testostérone/cortisol est faible, ce qui signifie que vous n'avez pas bien récupéré de votre dernière séance d'entraînement.

Le dynamomètre est également un excellent outil d'entraînement en soi, car il vous permet de tester votre force de préhension, qui peut aller jusqu'à 100 kg (contrairement à de nombreux "entraîneurs" de préhension).

Le Skulpt

Le Skulpt est un appareil de suivi de la condition physique relativement récent qui a trouvé sa popularité sur Kickstarter. Il vous permet de mesurer la "qualité" de vos muscles, ce qui vous indique la densité du muscle que vous travaillez. Il mesure 12 groupes musculaires différents et pour ceux qui recherchent quelque chose de complètement unique et original, c'est une mesure amusante à mesurer.

Cue

Le tracker de santé Cue est un appareil qui est actuellement encore en développement mais qui promet de révolutionner le suivi de la santé en vous permettant de faire des relevés de votre sang depuis chez vous. Il s'agit notamment de la vitamine D (dont beaucoup d'entre nous sont carencés), des inflammations, de la grippe, de la fertilité et de la testostérone. Pour de nombreux hommes, et en particulier les rats de salle de sport, la mesure de la testostérone sera la plus intéressante et peut être un outil formidable si vous essayez d'améliorer votre anabolisme par le biais de votre mode de vie et de votre régime alimentaire.

Tests sanguins et ADN

Il existe aujourd'hui un certain nombre de services en ligne qui offrent des informations plus approfondies sur votre santé, comme des analyses de sang et même des tests ADN. WellnessFX, par exemple, est un de ces services qui peut mesurer de 53 à 93 marqueurs selon ce que vous recherchez, mais le prix est assez élevé. D'autres sites, comme DNAFit, proposent des tests ADN pour la forme physique et d'autres usages. Ces tests peuvent vous donner des informations sur vous-même, comme votre ratio de fibres musculaires à contraction lente et à contraction rapide - des informations utiles qui vous aideront à choisir le bon style d'entraînement pour obtenir les meilleurs résultats.

Ce n'est en aucun cas une obligation et vous ne devriez pas gaspiller votre argent si vous n'avez pas déjà commencé à voir des progrès. Mais si vous avez de l'argent à dépenser et que votre intérêt pour le suivi de la condition physique est plus qu'une simple phase, la collecte de ce type de données peut vous aider à dresser le tableau le plus complet possible de votre santé.

Trackers de fitness insolites

À l'avenir, nous verrons une gamme de trackers de fitness qui feront des choses incroyables. Certains sont déjà disponibles. FitLinxx, par exemple, est un tracker intéressant qui se colle à votre peau et mesure des paramètres uniques. Le bracelet Atlas, qui permet de mesurer des exercices précis, est plus impressionnant. Celui-ci est capable de savoir quand vous faites des mouvements spécifiques et de compter vos séries et vos répétitions - des exercices comme les flexions d'haltères et les soulevés de terre sont tous automatiquement enregistrés par l'appareil. Cela peut changer la donne pour les personnes qui vont à la salle de sport et pour le suivi de l'haltérophilie mentionné plus haut.

Un autre changement de jeu pour les fous de gym ? L'incroyable GymWatch. Il s'agit d'un appareil qui peut réellement mesurer la *force* brute en mesurant votre mouvement et en le comparant à certaines informations que vous entrez concernant le poids que vous allez soulever.

Pavlock emprunte une voie totalement différente et s'attache à vous empêcher d'enfreindre vos objectifs et vos résolutions. Comment ? En délivrant un choc électrique court et net !

Vous pouvez également trouver des "brosses à dents intelligentes" qui contrôlent exactement le temps que vous passez à vous brosser les dents et vous signalent celles que vous avez oubliées. Il y a aussi la "mère" un peu effrayante de "Sen.se" qui observe tout ce que vous faites et surveille toutes sortes d'habitudes, comme le fait de se laver les mains ou non.

En d'autres termes, si vous pensez qu'un tracker devrait exister, il y a de fortes chances qu'il existe. Ces appareils ne servent pas *seulement* à mesurer votre capacité à courir ou le nombre de calories que vous brûlez. Vous pouvez tout suivre, de vos habitudes de brossage de dents à votre ADN !



CHAPTER 4 – USING APPS AND TRACKERS TO FIX YOUR DIET

Chapitre 4 : Utiliser des applications et des outils de suivi pour améliorer votre régime alimentaire

Jusqu'à présent, tout cela est très excitant, mais nous n'avons pas encore vu comment tout cela peut être utilisé pour obtenir de réels résultats.

Mais tout cela change ici. Commençons par le régime alimentaire : comment utiliser toutes ces données pour améliorer votre régime et *garantir une* perte de poids ? Parce que vous pouvez vraiment garantir une perte de poids si vous prenez au sérieux le suivi de votre santé. Il ne s'agit pas d'une hyperbole ou d'une nouvelle mode, mais de simples mathématiques.

Comment le suivi de la santé garantit la perte de poids

Fondamentalement, la perte de graisse se résume à une règle simple : pour perdre du poids et brûler les graisses, vous devez vous assurer que vous brûlez plus de calories que vous n'en consommez.

Par conséquent, si vous brûlez plus de calories que vous n'en absorbez, vous créez un déficit et *vous* commencerez à devenir plus mince, plus tonique et plus maigre.

À ce stade, certaines personnes pourraient être tentées de faire remarquer que "toutes les calories ne sont pas égales" ou qu'elles peuvent également perdre du poids en maintenant leur taux de glycémie à un niveau bas.

C'est vrai ?

Eh bien, cela dépend énormément de la personne à qui vous demandez. Il est probablement vrai que toutes les calories que vous consommez n'atteignent pas votre sang et que des facteurs comme l'"effet thermogénique" jouent un rôle. Mais l'impact

de ces facteurs est également susceptible d'être très faible. Et ils sont encore plus *faibles* si on les compare à l'*énorme* impact des calories.

Quoi qu'il en soit, si vous mangez moins de calories que vous n'en dépensez, vous perdrez de la graisse. C'est simple, direct et non négociable.

En gardant cela à l'esprit, il n'y a que quelques paramètres que vous devez enregistrer pour garantir absolument votre perte de poids :

- Votre BMR et BMA (voir le dernier chapitre)
- Votre apport calorique
- Votre exercice

Outils pour le suivi des calories

Lorsqu'il s'agit de suivre les calories que vous mangez, vous pouvez utiliser un grand nombre d'applications différentes. **MyFitnessPal** est l'une des options les plus populaires et se synchronise avec une tonne d'applications comme l'application Health de Microsoft pour le Band 2. Lorsque vous combinez ces données, vous pouvez alors voir combien de calories sont absorbées, combien sont brûlées et quelle est la différence.

Sinon, vous pouvez également utiliser les applications fournies avec les différents trackers de fitness. S Health est disponible pour les appareils Samsung et le Gear Fit, tandis que Microsoft Health offre également des fonctions de suivi des calories.

Pour mesurer votre apport calorique, il vous suffit de regarder au dos de vos aliments et de trouver le "Kcal". Cela signifie "kilo-calorie" et c'est ce à quoi la plupart d'entre nous font référence lorsque nous mesurons les calories. Chaque fois que vous mangez quelque chose, vérifiez le nombre de calories (vous pouvez demander dans les restaurants et regarder sur les sites Web des cafés et des restaurants à emporter), puis saisissez la quantité que vous avez consommée. Dans certains cas, les calories de l'aliment que vous consommez sont déjà entrées par un autre utilisateur dans les applications, ce qui signifie que vous n'avez qu'à les trouver dans une liste. Les aliments que vous mangez régulièrement se retrouveront en haut de la liste et vous pourrez alors ajouter leurs calories d'un simple glissement de doigt.

Parallèlement, vous pouvez utiliser un appareil permettant de surveiller la fréquence cardiaque 24 heures sur 24, comme le Microsoft Band 2 ou le TomTom Spark, afin d'obtenir une lecture précise du nombre de calories brûlées. Si vous ne disposez pas de l'un de ces appareils, vous pouvez simplement consulter votre AMR pour obtenir une moyenne approximative.

Il se peut que vous trouviez que vous mangez généralement 2 300 calories et que vous en brûlez 2 000 (2 000 est un TAM moyen pour la plupart d'entre nous). Cela signifie que vous avez un "surplus" de 300 calories à la fin de chaque journée et où pensez-vous qu'il aille ? C'est exact : il est stocké sous forme de graisse.

En revanche, si vous consommez 1 700 calories et parvenez à en brûler 2 300, vous avez un

déficit de 600 calories. Cela signifie que votre corps devra *brûler des graisses* juste pour tenir la journée et que vous perdrez du poids.

Au fur et à mesure que vous recueillez des données, vous pouvez alors examiner ce que vous mangez qui vous apporte le plus de calories et la quantité de graisse que vous brûlez généralement grâce à votre entraînement.

Vous découvrirez que des moyens clairs de modifier l'équilibre se présentent d'eux-mêmes. Oubliez le cappuccino ou remplacez-le par un Americano sur le chemin du travail et vous venez d'économiser 100 calories. Descendez plus tôt d'un arrêt de bus et allez au travail en marchant et vous venez de brûler 100 calories supplémentaires. Vous avez ainsi récupéré 200 calories, ce qui pourrait suffire à vous faire perdre du poids.

De même, vous pouvez voir ce qui fonctionne dans la salle de sport. Vous avez peut-être remarqué que vous brûlez plus de calories lorsque vous vous entraînez au lieu de courir. Une solution simple ? Frappez le sac de frappe plus longtemps.

L'enregistrement de votre état de santé vous permet d'aborder ce changement de manière scientifique, à l'épreuve des balles. Un tracker de fitness n'est pas nécessaire, mais il vous aidera à voir quelles parties de votre journée sont particulièrement bonnes ou mauvaises pour vous en termes de calories brûlées.

Comment modifier vos calories sans vous donner la migraine ?

Même avec la meilleure application du monde, l'enregistrement des calories reste malheureusement un véritable casse-tête qui demande beaucoup de temps et d'efforts.

Il existe un appareil qui promet de mesurer automatiquement vos calories en mesurant le taux de glucose dans vos cellules. Il s'agit du Healbe Gobe. Malheureusement, la plupart des critiques concluent que cette technologie ne fonctionne pas encore tout à fait - mais elle est prometteuse et pourrait se profiler à l'horizon un jour. Pour l'instant ? Malheureusement, beaucoup de professionnels pensent que ce type de mesure des calories est tout simplement *impossible*.

Revenons-en au problème qui nous occupe : comment mesurer les calories que vous mangez sans que cela vous rende complètement fou ?

Une option consiste à adopter une approche plus "générale". Essayez ceci...

Surveillez votre apport calorique pendant quelques jours. Regardez ce que vous mangez *régulièrement* - par exemple, vous mangez peut-être les mêmes céréales tous les matins ou un déjeuner assez constant. Si ce n'est pas le cas ? Alors il est peut-être temps de commencer ! En mangeant régulièrement, il est beaucoup plus facile de suivre vos calories et de trouver une routine qui vous convient.

Il s'agit maintenant de rechercher les plus grosses calories que vous pouvez supprimer ou échanger. Si les céréales au chocolat sont pleines de sucre, vous pouvez les remplacer par quelque chose de plus simple, comme des flocons d'avoine.

De même, vous pouvez remplacer votre boisson gazeuse par de l'eau - c'est un domaine où beaucoup de calories ont tendance à se faufiler sous le radar.

Bien sûr, vos dîners vont varier, mais si votre petit-déjeuner et votre déjeuner sont *assez* constants, vous saurez combien de calories il vous reste à "dépenser" le soir venu. Cela signifie que vous pouvez simplement essayer d'éviter de consommer quoi que ce soit qui représente une décharge calorique massive.

Pour moi, c'était la pizza. Je n'avais jamais réalisé - jusqu'à ce que je prenne le temps de regarder - que les pizzas que je mangeais contenaient souvent 500 à 700 calories. Comme mon AMR est de 2 200, c'était une quantité énorme à dépenser pour le dîner ! La soirée tarte et frites était encore pire...

La solution a donc été de les supprimer ou du moins d'en manger beaucoup moins souvent - c'est très simple. Et si je savais que j'allais en manger ce soir-là ? C'était le moment idéal pour aller courir 10 km, ce qui me permettait de brûler 700 à 800 calories. Vous voyez comment cela fonctionne ?

Il ne s'agit pas d'être précis ou exact, mais de mesurer suffisamment pour se faire une idée générale et de s'accorder un *peu* de flexibilité pour éviter de devenir complètement fou.

Une autre chose à prendre en considération est qu'*il* n'existe aucun moyen de connaître votre consommation ou votre dépense calorique exacte. C'est tout simplement trop varié - bien sûr, il y a différents nombres de calories dans les pommes par exemple ! De même, votre testostérone fluctue chaque jour, ce qui a un impact important sur votre capacité à brûler des calories.

N'essayez donc pas de le suivre précisément. Faites un suivi *général* et essayez de consommer environ 200 calories de moins que ce que vous brûlez (si votre objectif est de perdre du poids). Si vous y parvenez, vous serez en mesure de brûler régulièrement des graisses et même si vous faites une erreur, vous ne dépasserez pas votre consommation de calories.

Bien sûr, il est également très important de faire attention à *ce que* vous mangez et de vous assurer que vous fournissez à votre corps toutes les vitamines, minéraux, acides aminés et autres nutriments essentiels dont vous avez besoin. C'est un sujet pour un tout autre livre électronique et un sujet à part entière.



CHAPTER 5 – HOW TO GET THE MOST OUT OF FITNESS TRACKING FOR TRAINING

Chapitre 5 : Comment tirer le meilleur parti du suivi de la condition physique pour l'entraînement

Vous savez maintenant comment utiliser le suivi de votre condition physique pour brûler des graisses et améliorer votre régime alimentaire : sachez quelles sont les calories absorbées et les calories rejetées, puis faites-les pencher en votre faveur. Trié.

De même, vous savez comment utiliser le suivi de la condition physique pour *vous sentir* mieux : vous tenez un journal de toutes vos activités, de votre alimentation et de vos habitudes, puis vous notez régulièrement comment vous vous sentez. Recherchez les corrélations et vous êtes en or.

Mais qu'en est-il de l'entraînement et de la musculation ? Comment utilisez-vous les trackers de fitness pour améliorer votre efficacité dans ce domaine ?

Rester dans la zone de combustion des graisses

Un outil très utile pour l'entraînement qui se présente lorsque vous commencez à suivre votre forme physique et votre entraînement est la "zone de combustion des graisses" optimale.

La zone de combustion des graisses est un sujet quelque peu controversé, car certaines personnes prétendent qu'elle n'existe pas. Est-ce vrai ? Oui et non. Le débat porte en fait sur le rythme idéal auquel vous devez vous entraîner pour brûler le maximum de graisses. Certains disent qu'il faut s'entraîner *plus* intensivement, d'autres disent qu'il faut s'entraîner *moins* intensivement.

Le niveau que la plupart des gens vous conseillent d'atteindre est de 75 % de votre FCM. La FCM est la "fréquence cardiaque maximale" et pour obtenir ce chiffre, il vous suffit de prendre votre tracker, votre cardio-fréquencemètre ou votre appareil de cardio-vasculaire.

puis entraînez-vous aussi intensément que possible (tout en restant en sécurité). Vous constaterez que vos données indiquent le point auquel vous avez atteint votre pic et si vous prenez ce chiffre, vous obtiendrez votre RCM. 75 %, selon de nombreuses personnes, est votre zone optimale de combustion des graisses et la zone dans laquelle vous devez essayer de rester lorsque vous vous entraînez afin de perdre du poids.

Il est toutefois intéressant de noter qu'il semble qu'un niveau d'intensité plus élevé soit plus utile pour brûler le maximum de calories. Notez ici la distinction entre les calories et les graisses.

Vous voyez, tout dépend de la façon dont votre corps brûle les calories. Lorsque vous vous entraînez à plus de 75 % de votre RCM, vous entrez dans un type d'entraînement "anaérobie", ce qui signifie que vous avez besoin d'énergie plus rapidement que votre corps ne peut la brûler comme carburant. Cela signifie que la seule source d'énergie est le glucose présent dans le sang. À ce stade, vous avez cessé de brûler des graisses et commencé à brûler des glucides.

Mais cela ne signifie pas que l'entraînement à haute intensité est inutile. En effet, une fois que vous avez *abandonné* l'entraînement à haute intensité, votre corps commence à puiser davantage d'énergie dans vos réserves de graisse, car il n'a nulle part où aller. Cela signifie que vous brûlez plus de calories en général et plus de *graisses* à long terme, car vous modifiez le métabolisme de votre corps.

Qu'est-ce qui compte comme un entraînement de haute intensité ? C'est environ 90-95% de votre MHR.

Mais bien sûr, tout le monde ne voudra pas s'entraîner à 90-95 % de sa capacité, car cela présente des risques pour la santé si vous êtes âgé ou si vous avez des problèmes cardiaques. Pour ceux qui sont prêts à aller jusqu'à l'intensité, la section suivante sur le HIIT vous aidera. Pour tous les autres, un entraînement dans la fourchette 70-80 % reste utile et permet de brûler beaucoup de calories.

Dans tous les cas, l'observation de votre poignet vous permettra de savoir à quel point votre corps travaille et si vous devez augmenter ou diminuer l'intensité.

HIIT

Même si vous *êtes* super athlétique, vous ne pourrez pas maintenir un exercice anaérobie pendant longtemps avant de vous effondrer. C'est pourquoi le marathon n'est pas un sprint, mais plutôt un jogging.

Ce que vous *pouvez* faire cependant, c'est utiliser l'entraînement par intervalles. Cela signifie que vous alternerez des périodes d'intensité élevée et d'intensité plus faible. Ainsi, vous pouvez vous entraîner à 90 % de votre RCM pendant environ 2 minutes, puis redescendre à 70 % pendant 5 minutes, le temps de récupérer.

Ce qui est excellent dans cette stratégie, c'est qu'elle vous permet de brûler plus de calories en moins de temps sans vous tuer. En même temps, cela signifie également que vous pouvez utiliser les *deux* stratégies pour brûler les graisses. C'est génial, car cela signifie que vous utilisez

le type d'entraînement anaérobie afin d'éliminer votre glucose sanguin et que vous enchaînez immédiatement avec un entraînement de plus faible intensité pour brûler les graisses.

la quantité optimale de graisse. Il s'agit d'une approche extrêmement efficace et scientifique de votre entraînement et le suivi de votre condition physique vous facilite grandement la tâche.

(En prime, le HIIT augmente également l'efficacité de vos mitochondries. Nous n'allons pas entrer dans les détails ici, mais il suffit de dire que vos mitochondries gèrent la capacité de votre corps à utiliser le glucose pour produire de l'énergie. Plus vous en avez et plus elles sont efficaces, plus vous êtes énergique et plus votre corps brûle de graisses).

Entraînements guidés

Grâce aux stratégies ci-dessus, vous pouvez utiliser votre tracker de fitness pour améliorer l'efficacité de vos entraînements et brûler plus de calories.

Si vous souhaitez faire du HIIT, recherchez un tracker de fitness avec des entraînements guidés, comme le Microsoft Band 2. Le Microsoft Band 2 est particulièrement bien adapté à ce type d'entraînement, car il comprend des exercices de HIIT, etc. qui vous guideront tout au long de l'entraînement. Cela signifie que vous savez exactement quand augmenter le tempo et quand le baisser et que vous n'avez jamais à deviner. Vous pouvez même trouver des programmes sur plusieurs semaines, presque comme si vous aviez un entraîneur personnel à vos côtés !

Mais qu'en est-il si vous êtes moins intéressé par la combustion de calories et plus intéressé par la construction de muscles ou l'amélioration de vos performances sportives ? Les séances d'entraînement guidées peuvent être d'une grande aide à cet égard et peuvent vous enseigner les bonnes techniques à utiliser, telles que les séries d'entraînement et les supersets, tout en vous encourageant à adopter la forme correcte pour des exercices comme le soulevé de terre.

Comme nous l'avons mentionné, il existe également le tracker de fitness Atlas, qui promet de pouvoir surveiller votre technique, vos répétitions et vos séries, et la GymWatch, qui mesure la force. Vous pouvez également vous tourner vers le **Moov Now**, qui promet également de fournir des conseils utiles sur la technique par le biais d'une voix dans votre oreille et un suivi de la condition physique qui surveille plusieurs membres. Une autre option consiste à utiliser Xbox Fitness, qui utilisera le Kinect de la Xbox One pour analyser vos mouvements réels, voire même combiner ces informations avec les données du Microsoft Band 2.

Comme nous l'avons mentionné, le simple fait de suivre votre régime et de surveiller les améliorations de votre force peut vous aider à savoir si vos techniques et votre programmation actuelles fonctionnent.

Récupération

Une autre mesure/lecture d'une importance vitale que vos trackers devraient vous offrir concernant votre entraînement est votre récupération. Les meilleurs trackers, et notamment ceux conçus pour la course à pied, seront capables de vous dire exactement combien de temps vous devez vous reposer avant de pouvoir vous entraîner à nouveau. Si vous effectuez une séance d'entraînement particulièrement intense d'une heure et demie, il vous recommandera peut-être d'attendre quelques jours.

Tenez compte de cet avertissement. C'est l'une des principales erreurs que commettent beaucoup de personnes lorsqu'elles débutent dans une salle de sport : elles s'entraînent très dur pendant cinq jours par semaine et ne laissent pas à leur corps le temps de récupérer. N'oubliez pas qu'il s'agit très souvent d'un entraînement consécutif à l'*absence d'activité* physique. Sans surprise, ils atteignent l'épuisement après peu de temps, ce que l'on appelle plus techniquement le "surentraînement". À ce stade, ils se retrouvent incapables de se rendre à la salle de sport et voient leur enthousiasme s'évanouir.

La lenteur et la constance gagnent la course. Écoutez cette recommandation.



CHAPTER 6 – FITNESS TRACKING FOR RUNS

Chapitre 6 : Suivi de la condition physique pour les courses

Mais là où le suivi de la condition physique prend *tout son sens*, c'est lorsque vous enfiler une paire d'espadrilles et sortez faire un jogging ou une course.

En fait, si vous n'avez jamais couru *sans* tracker de fitness auparavant, vous découvrirez que cela change complètement l'efficacité de votre entraînement et vous vous demanderez comment vous avez pu survivre auparavant.

Lorsque vous utilisez un tracker de fitness pour courir, vous voudrez l'utiliser pour mesurer plusieurs paramètres :

- Votre fréquence cardiaque
- Distance
- Route
- Calories
- Temps
- Pace
- Splits

Pour vous aider à comprendre ce que cela signifie, votre allure vous indique effectivement à quelle vitesse vous allez en termes de minutes pour chaque mile ou chaque kilomètre. Ainsi, plus le score que vous obtenez pour votre rythme est faible, plus vous allez vite.

Votre temps intermédiaire est le temps pendant lequel vous avez parcouru un kilomètre spécifique. C'est utile parce que cela peut vous montrer comment votre performance s'est améliorée ou détériorée pendant la durée de votre course et cela vous permet également d'essayer de brûler plus de calories dans un laps de temps donné.

Bien sûr, connaître la distance parcourue est également utile car cela vous permet de viser un objectif spécifique, ce que vos calories et votre fréquence cardiaque peuvent également faire.

Enfin, avec le GPS activé, vous obtiendrez des relevés plus précis pour tout le reste et vous aurez également le plaisir de pouvoir voir précisément le parcours que vous avez emprunté et les tours que vous avez effectués. Ce n'est pas seulement utile, c'est aussi très amusant : si vous partez en vacances et que vous allez courir pendant que vous êtes là-bas, par exemple, vous pourrez voir les journaux de bord de votre activité dans d'autres pays !

La différence entre le suivi de la condition physique

En fonction de ce que vous essayez d'améliorer, vous pouvez viser des résultats et des chiffres différents dans différents domaines. Par exemple, si votre objectif est uniquement de perdre du poids, vous pouvez aller courir dans le but de brûler un nombre X de calories et rentrer à la maison une fois que vous avez atteint cet objectif. En revanche, si vous vous entraînez pour le marathon, vous serez peut-être plus intéressé par l'observation de votre rythme moyen et de vos écarts. Vous pouvez utiliser ces données pour évaluer vos performances et la rapidité avec laquelle vous effectuez vos différentes étapes. Vous saurez également comment vous rythmer pour obtenir une performance maximale sur la distance.

Vous êtes plus intéressé par l'amélioration de votre condition physique ? Dans ce cas, maintenez votre fréquence cardiaque à un certain niveau et surveillez la suggestion de "bénéfique fitness" et la façon dont votre VO2 max s'améliore. Toutes ces informations sont utiles pour la course à pied et font une *énorme* différence.

Avant les trackers de fitness, comment utilisiez-vous la course à pied pour vous mettre en forme ? C'était simple : vous partiez courir, vous trottiniez au hasard autour d'une piste ou d'un grand terrain et vous rentriez à la maison quand vous étiez fatigué. Bien sûr, vous pouvez utiliser d'autres outils comme Endomondo ou MyRunKeeper, mais cela implique beaucoup plus d'efforts et de travail. Si vous voulez sérieusement courir, alors un tracker de fitness avec GPS intégré est une *très* bonne idée.



CHAPTER 7 – THE DARK SIDE OF FITNESS TRACKING

Chapitre 7 : Le côté obscur du suivi de la condition physique

Comme vous pouvez le constater, le suivi de la condition physique peut absolument révolutionner votre entraînement. Pour ce faire, il transforme l'approche "à la louche" que vous utilisez peut-être actuellement en un scalpel fin ou un laser. Vous utilisez désormais les mathématiques et les chiffres pour vous assurer que vous faites la quantité précise d'exercice dont vous avez besoin, que vous ne mangez pas trop et que vous vous entraînez de la manière la plus efficace possible. Vous gardez un œil sur les chiffres et vous pouvez savoir avec certitude si vous allez perdre du poids ou non.

Mais le suivi de la condition physique présente aussi des inconvénients et vous devez faire preuve d'une *certaine* prudence à certains égards.

L'un des pièges, par exemple, est la possibilité que vous finissiez par dépendre de vos dispositifs de suivi de la condition physique. Cela peut devenir un problème si votre appareil de fitness tombe en panne alors que vous lui faites entièrement confiance. Imaginez par exemple que votre appareil devienne fou et commence à vous dire que votre rythme cardiaque au repos est de 140 bpm. Vous pourriez alors commencer à vous inquiéter de votre santé, à ne pas aller à la salle de sport et à manger moins prudemment, puisque vous brûlerez probablement "10 000 calories par jour".

Bien sûr, personne n'a un BPM au repos aussi élevé et dans ce cas, il est plus probable que votre appareil soit simplement endommagé. L'essentiel est que vous reconnaissiez cette possibilité et que vous ne vous contentiez pas de la croire.

La solution dans ce cas ? *Écoutez* votre corps. Utilisez votre intuition et apprenez à ressentir ce qu'est une fréquence cardiaque élevée et ce qu'est une fréquence cardiaque faible. Si votre tracker de fitness vous dit une chose et que votre corps vous en dit une autre, vérifiez-le en prenant votre pouls à l'ancienne !

Un problème similaire se pose lorsque vous oubliez de porter votre tracker ou que vous manquez une séance d'entraînement. Le suivi de la condition physique peut créer une dépendance surprenante, ce qui peut rendre l'ensemble du processus un peu stressant si vous manquez occasionnellement une séance.

Une façon de résoudre ce problème est d'utiliser plusieurs techniques de suivi. Par exemple, vous pouvez utiliser Microsoft Health et S Health et combiner le suivi de votre Fitbit avec celui de votre téléphone. De cette façon, si vous oubliez de charger votre appareil, vous serez toujours en mesure de suivre vos pas.

Mais de même, essayez de ne pas devenir trop obsessionnel dans le suivi de votre santé. Il s'agit d'un outil destiné à servir un objectif. Cet objectif est tout ce qui compte : vous n'avez pas besoin d'un ensemble complet de données et, de toute façon, elles ne seront probablement pas exactes à 100 % !

De temps en temps, essayez de faire une pause dans le suivi de votre forme physique. Vous n'en avez pas besoin en vacances et il est bon d'arrêter de se surveiller comme un faucon de temps en temps.

A black and white photograph of a woman with dark hair, wearing a tank top, looking down at her smartwatch on her left wrist. The background is a blurred outdoor setting with buildings and trees.

CHAPTER 8 – CONCLUSIONS – 5 MORE TIPS FOR BETTER FITNESS TRACKING

Chapitre 8 : Conclusions - 5 conseils supplémentaires pour un meilleur suivi de la condition physique

Et voilà, vous l'avez ! Tout ce que vous pouvez avoir besoin de savoir pour commencer à tirer le meilleur parti du suivi de votre condition physique. Nous espérons que vous avez découvert de nouvelles options intéressantes que vous ne connaissiez pas en matière de suivi de votre santé et que vous savez maintenant comment tirer le meilleur parti de votre régime alimentaire, de vos courses, de vos exercices d'haltérophilie, etc. Une fois que vous aurez adopté un système qui vous convient et que vous aurez commencé à collecter les données nécessaires à la réalisation de vos objectifs, vous serez en mesure de savoir ce qui se passe dans votre corps, si vous perdez du poids et ce que vous devez changer pour progresser.

Nous n'avons peut-être pas *tout* couvert. Je vous laisse avec ces cinq conseils supplémentaires qui peuvent vous aider à tirer encore plus profit de vos activités de suivi...

1 Choisissez votre poignet

Lorsque vous portez votre tracker, veillez à lui indiquer sur quel poignet il se trouve. La plupart des trackers ont une option pour le faire et lorsque vous le faites, vous obtiendrez des lectures plus précises basées sur une connaissance plus précise des mouvements entrants.

2 Utilisez-le pour rester calme

Le suivi de la condition physique existe bien avant le Fitbit et constitue en fait un outil médical puissant utilisé par les médecins et les généralistes. Dans ce contexte, le suivi de la condition physique et la surveillance de la fréquence cardiaque en particulier, sont utilisés pour fournir ce que l'on appelle le "biofeedback". En gros, le biofeedback signifie que vous voyez

des informations sur votre santé telles que votre fréquence cardiaque et/ou votre tension artérielle et ainsi apprendre à identifier certains symptômes dans votre corps et même à contrôler votre fréquence cardiaque.

Votre tracker de fitness peut donc être utilisé pour vous aider à améliorer votre sens du calme. Surveillez votre rythme cardiaque et essayez de calmer votre esprit. Essayez de faire ralentir votre rythme cardiaque en ayant des pensées calmes et en vous concentrant.

3 Renforcez aussi votre cerveau !

Le suivi n'est pas seulement pour le corps - il est aussi pour l'esprit ! Vous pouvez utiliser des exercices pour entraîner et suivre des éléments tels que votre attention, votre mémoire et vos réactions avec le double test n-back, ou des programmes comme **Lumosity** ou **BrainHQ**. Vous pouvez même vous procurer des "trackers" qui vous aident à surveiller des éléments tels que votre capacité de concentration. Le "NeuroWave" est l'un des premiers appareils commerciaux à offrir des relevés EEG et fonctionne avec une application intelligente.

4 Commencez petit

Un autre piège potentiel lorsque vous commencez à suivre votre forme et votre santé est que vous risquez de vous surcharger de données et d'informations. Commencez petit et progressez !

5 Utiliser la gamification

La gamification consiste à transformer un objectif en un jeu. Un exemple classique serait de vous mettre au défi de brûler une calorie supplémentaire chaque jour et de vous attribuer une sorte de badge ou de médaille sur un tableau à chaque fois que vous y parvenez. Lorsque vous abordez les défis de cette manière, ils deviennent beaucoup plus amusants et les petites récompenses vous apportent un encouragement et un retour d'information constants. La gamification va parfaitement de pair avec le suivi de la condition physique !

Voilà, c'est assez de théorie pour vous faire avancer - maintenant vient la partie amusante : la mise en pratique ! Commencez dès maintenant à suivre vos progrès à petite échelle et développez-les à partir de là. Vous serez étonné de voir à quel point cela peut transformer votre vie et améliorer votre forme et votre santé de manière générale.

Et bien sûr, ce n'est qu'un début, l'avenir réserve des choses *étonnantes* pour le suivi de la condition physique !