



Fiche n°23

Se (re)mettre au **running** grâce à l'**endurance** fondamentale

Les tips de Thibault

Chers patients,

Vous voulez reprendre la course à pied ou progresser sans vous blesser ?

La clé n'est pas de courir toujours plus vite, mais plutôt d'apprendre à courir **lentement**. C'est tout l'art de l'**endurance fondamentale**, une méthode idéale pour reprendre en douceur et construire des bases solides.



Qu'est-ce que l'**endurance fondamentale** ?

Il s'agit d'une course réalisée à **basse intensité**, généralement entre 60 et 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Concrètement, c'est une allure où vous êtes capable de tenir une conversation sans être essoufflé.

Objectif : développer vos capacités cardiaques et respiratoires, renforcer vos muscles et limiter les blessures.

Les bienfaits pour votre corps

Les bienfaits pour votre corps améliorent l'endurance et la récupération, brûlent efficacement les graisses, diminuent le risque de blessure, réduisent le stress grâce à une activité régulière, permettent d'apprécier le plaisir de courir sans pression.



Comment débiter ?



1. Courir lentement (même si ça semble “trop facile”)

Ne cherchez pas la performance, concentrez-vous sur la régularité.



2. Alternier course et marche

Si vous débutez, alternez 1 à 2 minutes de course douce avec 1 minute de marche, puis augmentez progressivement la durée de course.



3. Fréquence idéale

2 à 3 séances par semaine suffisent pour ressentir les premiers bénéfices.



4. Ajoutez du renforcement et des étirements

Quelques exercices de gainage et d'assouplissement améliorent votre posture et préviennent les douleurs.



Le rôle de l'ostéopathie

La course à pied sollicite fortement les articulations, les muscles et le dos.

Une séance d'ostéopathie peut vous aider à :

- améliorer votre mobilité articulaire,
- corriger les déséquilibres posturaux,
- prévenir les douleurs (genoux, hanches, dos),
- optimiser vos performances en douceur.

(Re)prendre le running, c'est avant tout retrouver du plaisir et de la régularité. Grâce à l'endurance fondamentale, vous construisez des bases solides et durables.

PENSEZ À CONSULTER VOTRE OSTÉOPATHE POUR UNE REPRISE DU SPORT EN TOUTE SÉRÉNITÉ !



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR *Doctolib*