

Le problème avec la balance

Les fêtes sont passées et on est plus que motivé pour se remettre au sport afin d'atteindre de nouveaux objectifs pour l'année 2022.

Les deux pieds sur la balance et la motivation a disparu : Pourquoi continuer à se donner à fond pendant les entraînements si le poids sur la balance monte ?

Pour commencer, la balance permet d'indiquer le poids d'une personne debout. Ce poids résume la masse de toutes les parties du corps humain. On différencie la masse grasse (constitutionnelle et de réserve) de la masse maigre (musculaire, osseuse et les autres tissus comme le sang ou les viscères). La répartition de ces masses est variable en fonction du sexe et de l'âge. Quand on voit le chiffre sur la balance on ne voit donc pas le pourcentage de la masse grasse ni de la masse maigre.

Lorsqu'une personne pratique beaucoup de sport avec une alimentation équilibrée, elle augmente sa masse musculaire, ce qui signifie une prise de poids sur la balance.

Pour les gens qui recherchent une perte de poids, cette prise peut être mal interprétée et par conséquent, freine la motivation.

La solution :

Obligez-vous à analyser vos performances sans vous focaliser sur votre balance, concentrez-vous plutôt sur votre ressenti et vos vêtements qui ne mentent pas :

Le jean commence à se fermer plus facilement ? Vous êtes moins fatigués et plus actifs ? Faites-vous confiance et écoutez votre corps en premier.

Utilisez un mètre ruban pour évaluer votre progrès. Le fait de prendre vos mensurations vous permet de voir le changement sur les différentes parties de votre corps.

Attention comme avec la balance : Il ne faut pas prendre ses mensurations tous les jours !

Une fois par mois est largement suffisant !

Pour ceux qui veulent connaître le pourcentage de leur masse grasse, l'utilisation de la pince à plis cutané peut être utile.

La somme de quatre plis différents et à des endroits précis, indiqué en millimètre, pourra vous donner le taux de la masse grasse en fonction de votre âge et sexe. Une méthode précise et intéressante, surtout pour les personnes ayant l'objectif de tonifier leur corps.

Finalement on peut remarquer qu'il y a plein de possibilités de vérifier son évolution sportive et qu'on n'a pas forcément besoin d'utiliser une balance. Si vous avez déjà ressenti que la balance freine votre motivation ou que votre humeur dépend du chiffre affiché sur l'écran, essayez de vous libérer de cet objet en utilisant une des options listées ci-dessus.

Sportivement,
L'équipe pass'sports

