

# **Un programme de running personnalisé de ChatGPT a transformé cet homme qui détestait le cardio en un adepte passionné, perdant 12kg en chemin.**

Titre : Un homme de Seattle utilise l'intelligence artificielle pour trouver la motivation de faire du sport

Greg Mushen, un passionné de technologie, détestait faire du cardio. Cependant, il a décidé de se mettre au sport pour accompagner sa fille qui a une énergie infinie. Au lieu de suivre une méthode traditionnelle pour s'y mettre, Greg a demandé l'aide de ChatGPT, une interface textuelle basée sur Open AI, pour établir un plan d'entraînement.

Titre : Un plan d'entraînement graduel pour éviter le surmenage

Pour réussir sa requête à ChatGPT, Greg a appris qu'il devait interagir avec le robot et lui parler comme à un enfant plutôt que d'écrire un bloc d'instruction. Il a demandé à ChatGPT d'élaborer un plan pour le rendre accro à la course à pied. ChatGPT a généré un plan d'entraînement graduel, avec de petites étapes faciles à réaliser. Le premier jour, Greg a simplement mis ses chaussures de course dans un endroit visible. Pour la première séance de course, il a couru seulement pendant 5 minutes.

Titre : La réussite du plan d'entraînement grâce à l'IA

Greg a suivi avec diligence le plan généré par ChatGPT, malgré ses doutes initiaux. Les étapes faciles lui ont permis de mettre le pied à l'étrier, d'accumuler des succès, de créer une nouvelle habitude, et d'éviter le surmenage. Petit à petit, Greg a augmenté la durée de ses séances et sa motivation a augmenté.

Titre : Les avantages d'un nouveau mode de vie

Après seulement 3 mois d'entraînement, Greg a perdu 12 kilos qu'il avait pris pendant la pandémie, il dort mieux et son rythme cardiaque est 12 battements par minute moins rapide au repos. Il a même retiré le sucre et l'alcool de son quotidien et a demandé à ChatGPT de lui concevoir des recettes saines.

Titre : L'IA peut-elle remplacer les coachs sportifs ?

Même si l'IA fournit de bons plans d'entraînement pour débutants, rien ne remplace les conseils d'un vrai coach expérimenté. Néanmoins, Greg a économisé les services d'un vrai coach en utilisant l'IA pour obtenir un plan motivant et décent. Toutefois, il est important de vérifier les informations fournies par les agents conversationnels de nouvelle génération, car ils sont susceptibles de fournir des informations fausses ou hors contexte. Enfin, Greg a souligné que la communication et la confiance entre les athlètes et les coachs sont des relations difficiles à reproduire pour l'IA.

Source : [sport-equipements.fr](https://sport-equipements.fr)

→  **Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus**