

Vélo d'appartement fractionné et musculation un tandem gagnant pour perdre du poids



Beaucoup de spécialistes dans le domaine du fitness s'accordent à dire que pratiquer des activités physiques qui développent le cardio et l'endurance ne suffisent pas et les efforts sont souvent longs. Il faut pratiquer régulièrement et souvent pour obtenir des effets sur la perte de poids. Il faut aussi rééquilibrer son alimentation pour une meilleure efficacité. Mais il existe d'autres alternatives :

L'interval training ou fractionné pour perdre du poids

Son principe est simple, il suffit d'alterner des phases de travail intense avec des phases de récupération active. Dans la vidéo qui suit il vous est proposé une séance d'interval training qui peut se pratiquer soit avec un vélo d'appartement soit un home trainer ou même un rameur. La séance est minutée pour chaque phase de travail. Elle se décompose comme suit :

- Echauffement 6 mn
- 1 série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Récupération active 6 mn
- 1 autre série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Etirements sur le vélo

La musculation plus qu'un complément pour maigrir

Pourquoi ne pas associer aux activités cardio, des exercices de musculation avec ou sans matériel. La musculation peut vous faire perdre du poids même si vous prenez de la masse musculaire. La musculation brûle énormément de calories et raffermi les tissus. De quoi se resculpter un corps d'athlète. Vous n'êtes pas obligé de pousser de la fonte à outrance. La musculation doit se pratiquer de façon raisonnée et avec méthode. N'hésitez pas à vous faire aider pour vous construire une séance de musculation. Pour cela vous pouvez aller dans des salles ou des moniteurs compétents répondront à vos questions. Pour ceux qui n'aiment pas les ambiances de salle il vous reste internet avec de nombreux sites sur le sujet. Il existe même des sites de coaching en ligne qui sont très sérieux et efficaces.

Alors cela vous tente ? Des questions n'hésitez pas.



Maigrir avec le vélo d'appartement : une séance de fractionné



Une nouvelle séance de fractionné ou interval training pour maigrir avec le **vélo d'appartement**. Une séance qui s'adresse toujours à des débutants, les personnes plus expertes pourront tout de même suivre cette vidéo en augmentant par exemple la résistance du vélo. Rappelons que les images de la vidéo sont des images de vélo avec home trainer mais on peut tout à fait adapter cette séance à du vélo elliptique, du rameur, du vélo d'appartement.

Maigrir avec le vélo d'appartement

la séance :

Cette séance se décompose de la manière suivante

- Echauffement : 5 mn en augmentant progressivement la résistance
- 2 séries de 6x 30s de travail avec 20 s de récupération entre chaque répétition
- entre la première et 2è série 3 minutes de récupération
- 3 mn de retour au calme
- des étirements pour finir la séance

Peut-on maigrir avec le vélo d'appartement ?

En utilisant cette forme de travail (interval training ou fractionné) vous allez brûler des calories c'est certain et prendre également de la masse musculaire ce qui aura pour effet d'augmenter votre métabolisme de base et donc d'augmenter le besoin en apport donc en calories. Alors pour vous aider à maigrir avec le vélo d'appartement il faudra gérer les apports en aliments. Pour plus de précisions suivez [cet article](#) qui vous guidera pour équilibrer votre alimentation.

Attention il se peut que dans un premier temps vous ne perdiez pas de poids car si vous débutez dans les activités sportives que ce soit après un arrêt d'activité ou une volonté de démarrer une activité pour votre santé vous allez aussi faire du muscle et le muscle ça pèse ».

Pour vous aider à construire des repas je vous invite à consulter les [recettes concoctées](#) pour vous sur ce blog . Elles sont en principe faciles à réaliser mais prennent aussi peu de temps. Des recettes pour se faire plaisir sans grossir.

[Perdre du poids avec le vélo d'appartement : essayez le fractionné !!!!](#)

[Perdre du poids avec le vélo d'appartement : du fractionné pour débutant](#)

Séance interval training vélo d'appartement (2... *par jphil3600*



Perdre du poids avec le vélo d'appartement : du fractionné pour débutant



Cette séance de fractionné est plutôt adaptée à des personnes qui débutent et qui cherchent à perdre du poids avec le vélo d'appartement. Cet objectif peut être atteint en pratiquant régulièrement cette activité soit sur des séances longues soit sur des séances plus courtes comme celle qui va vous être proposée dans la vidéo. Cette vidéo décompose les différentes parties de votre séance de la manière suivante :

- Echauffement à faible intensité pendant 3 mn en augmentant la résistance toutes les minutes
- Série 1 : 6X 30 s d'effort intense avec 30 s de récupération entre chaque travail
- Une récupération à faible intensité pendant 3 mn

- Série 2 : 6X 30 s d'effort avec 30 s de récupération
- Récupération et retour au calme progressif
- Etirements

Pour perdre du poids avec le vélo d'appartement que faire d'autre ?

Comme il a été cité, une pratique régulière de cet appareil est nécessaire, comptez au minimum 2 séances, voire 3 séances. Vous pouvez combiner les séances entre séance longue de faible intensité (45 mn) avec des séances de « fractionné » ou interval training. Et puis pourquoi ne pas pratiquer d'autres activités qui développent d'autres groupes musculaires. Nous pensons ici au vélo elliptique par exemple ou vous pouvez procéder comme pour le vélo d'appartement (par ailleurs la vidéo vous permet de pratiquer soit du vélo d'appartement, soit du vélo elliptique soit du vélo avec home trainer ou encore du rameur). Le rameur peut apparaître également comme un bon complément pour les pratiques d'intérieur.

Pour perdre du poids, il semble nécessaire d'associer une alimentation équilibrée aux activités physiques. Il s'agit de diversifier les apports d'aliments ainsi que doser les quantités. Le site <http://www.mangerbouger.fr/> donne de bonnes indications pour parvenir à cet équilibre.



Perdre du poids avec le vélo d'appartement : essayez le fractionné !!!!



Comment perdre du poids en faisant du vélo d'appartement. Il existe plusieurs possibilités soit vous pratiquez des séances longues d'environ 45 mn soit vous faites des séances plus courtes avec une intensité plus grande , ces séances sont appelées interval training ou encore travail en fractionné. Quels sont les avantages et les inconvénients de ces 2 méthodes ?

Les séances longues d'endurance pour perdre du poids.

Amateurs de séances longues à faible intensité ou à intensité moyenne vous allez trouver ici votre compte. En pratiquant 2 à 3 séances par semaine pendant 45 mn la perte de poids s'effectuera tranquillement. Bien sûr à condition d'équilibrer votre alimentation.

Construisez votre séance en commençant par un échauffement (5 à 10 mn) à rythme tranquille puis augmentez la résistance de votre vélo petit à petit. Vous pouvez également augmenter le rythme ou la fréquence de pédalage. Ces séances peuvent paraître longues pour certains et monotones. Mais des solutions existent : lecteur de musique, ordinateur, télévision pour vous aider à passer le temps

Une séance de vélo d'appartement en fractionné ou Interval training

Cette séance présente l'avantage d'être plus courte et plus facile à placer lorsque l'on travaille la semaine. Le principe de cette séance est de travailler sur des intervalles de temps. Le minimum pour être efficace est de 30 s de temps de travail avec un temps de récupération entre chaque exercice. 6 répétitions minimum sont requises ainsi que 2 séries.

La complexification de ce genre de séance passe par l'augmentation du nombre de répétitions, la réduction des temps de récupération et l'augmentation du nombre de séries. Le rythme de pédalage doit être élevé.

Ce genre de séance nécessite tout de même une forte intensité si vous débutez choisissez une séance adaptée. Ne commencez pas trop fort. Allez-y progressivement et augmentez la difficulté petit à petit. En cas de reprise d'activité ou de début d'activité consultez un médecin.

En conclusion quel type de séance pour perdre du poids avec le vélo d'appartement ?

Les 2 types de séances se complètent. L'amélioration de votre endurance (séance longue) vous permettra d'être plus « performant » sur la séance de fractionné ou d'interval training. En commençant par des séances d'endurance vous préparez petit à petit vos muscles et l'appareil cardio-vasculaire à des efforts plus importants. Mais vous pouvez tout de même commencer des séances d'interval training adaptées à votre niveau. Je vous invite à suivre cette vidéo où les temps de travail et de récupération sont minutés. Il vous suffit de vous mettre en tenue et vous laisser guider par le vidéo. Allez en tenue et c'est parti pour perdre du poids et se remettre en forme.



velo interval base niveau 1 *par jphil3600*

<http://sport-et-regime.com/perdre-du-poids-velo-appartement>

Widgets Amazon.fr

Se mettre au vélo pour maigrir



Le problème de surpoids est aujourd'hui devenu la préoccupation majeure de bien de gens. Efficace, accessible et même divertissant, le vélo se révèle être une excellente solution à ce problème.

Les bienfaits du vélo

N'ayant que très peu ou pas de contre-indication, le vélo ne requiert aucune condition particulière. Pratiqué régulièrement et de façon raisonnable, il procure de nombreux avantages sur la santé du cycliste. En sollicitant les différents muscles des jambes, du dos, des fessiers et les pectoraux, il les affine et les rend plus résistants aux efforts. En même temps, le pédalage permet de renforcer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire puisqu'il fait travailler quasiment tous les muscles du corps et notamment le muscle cardiaque. Grâce aux mouvements de flexion et extension de la jambe, le vélo améliore considérablement la circulation sanguine éliminant ainsi les problèmes de cellulite. L'on sait également que ce sport est aussi très efficace pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cholestérol et la tension. En faisant du

vélo, le corps puise de l'énergie dans les réserves de sucre et réduit voire annule la formation de graisses. Combinée à un régime minceur bien adapté à sa condition physique, la pratique du **vélo et VTT** s'avère très efficace pour perdre les kilos en trop.

Le programme minceur à vélo

Pour optimiser les résultats d'un programme d'**amincissement à vélo**, il convient d'établir un plan d'entraînement correspondant à ses besoins et à ses attentes. Certains disent que la meilleure cure minceur à vélo nécessite trois séances d'une heure par semaine précédées d'un échauffement de 10 minutes et suivie d'un retour au calme. Pour mieux avancer dans l'entraînement, il est recommandé d'adopter deux vitesses différentes de déplacement rapide, lente et rapide, et d'augmenter progressivement la durée du pédalage soutenu jusqu'à 4 minutes. La durée de l'allure lente quant à elle doit rester à une minute seulement et correspond à un déplacement en roue libre. Selon les niveaux les fréquences d'entraînement varient de 2 séances de 45 minutes par semaine, pour le programme minceur de niveau 1, à 3 séances de 60 minutes par semaine pour l'entraînement niveau 4. C'est au niveau 3 qu'il faut commencer à alterner les vitesses lente et rapide.

Vous voulez vous mettre au vélo pour perdre du poids ou tout simple pour faire du sport? **Découvrez sur notre guide vélo et VTT** le deux-roue qui vous correspond.

Programme fitness avec le vélo d'appartement



Programme fitness avec le vélo d'appartement, une pratique de santé bonne pour notre corps et notamment, il va permettre de développer l'endurance de notre cœur. Le cœur cet organe qu'il faut entretenir car il n'aime pas l'inactivité et la sédentarité. Pour une pratique de santé il est donc nécessaire de pratiquer une activité d'endurance de façon régulière. Le nombre d'activité d'endurance est important il faut donc choisir en fonction de votre budget, de votre temps libre et de votre motivation. Parmi ces activités le vélo d'appartement présente de nombreux avantages, c'est qu'il peut être pratiqué tout le temps à n'importe quelle heure, un réel programme fitness à portée de main.

Les activités d'endurance pour une pratique de santé

- Parmi les activités d'endurance choisissez des activités peu traumatiques ou des sports que l'on appelle portés tels que la natation, le vélo (ou vélo d'appartement).
- Si vous souhaitez des choses plus amusantes alors un grand nombre d'activités fitness devrait vous satisfaire (step, aérobic, aquagym, aquabike etc....)

Quelques règles pour un programme fitness en toute sécurité

- il faut pratiquer des activités physiques 3 fois par semaine pendant 30 mn minimum jusqu'à pourquoi pas 1 h.
- fixez vous des objectifs progressifs, faciles à atteindre et en adéquation avec votre forme du moment
- en cas de reprise d'activité consultez un médecin
- dans le cadre d'une activité d'endurance il faut éviter de rentrer en compétition, c'est certes un facteur de progrès mais cette notion pousse souvent à trop de se dépasser.
- en cas de douleur dans la poitrine, de sensation de malaise ou de faiblesse cessez de suite l'activité et demandez un avis médical.

Le vélo d'appartement un programme fitness efficace

En pratiquant au moins 2 séances par semaine (3 c'est bien mais attention à la baisse de motivation) , cette activité devrait vous permettre de retrouver les facteurs d'une bonne santé en renforçant l'endurance de votre cœur, en développant votre silhouette mais aussi en permettant de diminuer la tension artérielle ,en brûlant des calories qui vous feront maigrir à condition d'équilibrer votre alimentation .

Quel programme fitness avec le vélo d'appartement ?

Une bonne séance de vélo d'appartement pour une pratique de santé devrait être constituée de la manière suivante :

- 10 mn d'échauffement pour vous préparer à l'effort. Il s'agit de mettre l'ensemble des articulations et des muscles et des tendons en action tout en préparant le cœur et la respiration. Commencez tranquillement, augmentez la résistance jusqu' à pouvoir parler avec un léger essoufflement.

- 15 mn de pédalage en poursuivant le rythme de fin d'échauffement. Pour travailler plus précisément vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre. Il s'agit de déterminer sa fréquence cardiaque max (FCM) qui se calcule de la façon suivante :



POLAR Montre

Cardiofréquencemètre POLAR FT2 Noir

FCM = 220 - votre âge et pour un programme de fitness (affinement, perte de poids, renforcement musculaire) travailler à 70 % 80% de votre fréquence cardiaque maximum

Exemple une personne âgée de 48 ans

$$FCM = 220 - 48 = 172$$

$$FCE = 172 \times 70\% = 120 \text{ pulsation minute}$$

- 5 mn pour faire redescendre les pulsations cardiaques et permettre une récupération pour un retour à la normale. Ne

vous arrêter pas brutalement mais descendez le rythme progressivement.

– étirez-vous à la fin de votre programme fitness.

En conclusion pour pratiquer un programme de fitness efficace et en toute sécurité, pratiquez le vélo d'appartement de façon progressive et sans chercher à forcer. La régularité devrait vous permettre d'atteindre vos objectifs si votre alimentation reste adaptée et équilibrée



Perdre du poids avec le vélo d'appartement



Perdre du poids : Vélo d'appartement ou vélo de route ou VTT, quoiqu'il en soit cette activité d'endurance est parfaite pour notre cœur mais est aussi un sport qui permet de perdre du poids, si on la pratique de façon régulière et associée à une alimentation équilibrée. Le vélo d'appartement présente de nombreux avantages.

Avantages du vélo d'appartement

Pas branché par les sorties hivernales, pas envie de ressortir le soir pour aller pratiquer une activité à l'extérieur. Mais vous avez tout de même envie de rester en forme et de pratiquer un sport pour perdre du poids alors le vélo d'appartement peut devenir votre ami minceur.

Le vélo d'appartement va vous permettre de transformer la graisse en muscle en brûlant des calories. Bien entendu votre alimentation est également importante dans le contrôle des apports en calories et notamment des apports en matières grasses.

Le vélo d'appartement vous permet de pratiquer quelque soit le temps dehors ainsi au printemps lorsqu'il commence à faire beau vous serez prêts à rouler sur le macadam.

Cette activité permet de développer les muscles des jambes, cuisses, fessiers, mollets ainsi que les abdominaux

Comment pratiquer ce sport pour perdre du poids ?

Il est conseillé de pratiquer le vélo d'appartement au moins 2 fois par semaine pendant 45 mn pour que les résultats puissent se faire sentir, pour pouvoir perdre du poids.

Le travail peut se faire soit en augmentant la fréquence de pédalage soit en augmentant la résistance de la roue. Pour les vélos d'appartement plus sophistiqués il existe des choix de programmes.

Pour travailler en toute sécurité vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre. Pour une séquence sport pour perdre du poids privilégiez une fréquence cardiaque entre 120 et 140 pulsations minute sur 30 mn minimum. Plus vous allongerez la durée plus vous faites fondre les graisses.

A la fin de votre séquence pensez à vous étirer.

Astuces pour le vélo d'appartement

Pas toujours facile de se motiver pourquoi ne pas vous installer dans votre salon, vous pourrez pédaler très confortablement en regardant la télévision ou pourquoi pas une vidéo d'un film ou de cyclisme. Il existe même des DVD sur le vélo d'appartement ou le biking

Le matériel

Le vélo d'appartement présente l'avantage de prendre peu de place et donc de se ranger facilement.

Il en existe à tous les prix, les premiers prix sont abordables. Plus il sera sophistiqué plus il sera cher bien entendu.

Les prix varient en fonction des différentes options de réglages de selles et de guidon mais aussi sur les options qu'offrent les consoles à écran (options de parcours, compteur de calories, compteur de temps, vitesse etc....) En voici quelques exemples :



Confidence 'Stow a Bike' Vélo d'appartement Système Pliable



Marque Care – Vélo d'appartement Alpha 2 Magnétique



Vélo d'appartement Kettler GOLF M

Alors toujours décidé à pratiquer un sport pour perdre du poids le vélo d'appartement est fait pour vous

<http://sport-et-regime.com/perdre-du-poids-velo-appartement>

