

# 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. Praticué 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.