

# 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.

Widgets Amazon.fr

