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 associé 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 conseille 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 installé 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

