Perdre du poids et vos rondeurs avec le vélo elliptique c’est possible.

Pour perdre du poids ou retrouver un corps tonique et dynamique ou encore faire travailler muscles et condition physique, arrêtez vous là le vélo elliptique est fait pour vous. Le vélo elliptique est effectivement une bonne alternative au vélo d’appartement et présente de nombreux avantages

Principes du vélo elliptique

Le vélo elliptique et composé de 2 pédales et de 2 bras avec poignées. Voue êtes installé debout (en non assis comme le vélo d’appartement) et vous tenez les poignées. Les poignées fonctionnent d’avant en arrière tandis que les pédales effectuent un mouvement elliptique. Le mouvement ressemble au pas alternatif du ski de fond .

Avantages du vélo elliptique

– Il permet de pratiquer en intérieur quelque soit la température extérieure (enfin presque lors de canicule c’est plutôt à éviter).

– Il développe l’ensemble des muscles du haut du corps et du bas (c’est un plus par rapport au vélo d’appartement qui ne fait travailler principalement que les cuisses et les mollets et les fessiers).

– La pratique du vélo elliptique permet de dépenser des calories et donc associé à une alimentation équilibrée de perdre du poids.

– Il n’y a pas de chocs et pas de traumatismes pendant sa pratique

– Il permet de rompre avec la monotonie du vélo d’appartement

Pour s’entrainer en toute sécurité et perdre du poids :

– adapter votre tenue à la température

– portez une tenue où vous vous sentez à l’aise

– mettez à côté de vous une bouteille d’eau et une serviette

– utilisez si possible un cardiofréquencemètre

– pratiquez régulièrement (évitez un arrêt d’une semaine)

– pratiquez 2 à 3 fois par semaine

– En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement et consulter votre médecin

Programme pour perdre du poids :

– échauffement 5 minutes à faible intensité

– 5 minutes faites progressivement l’intensité pour arriver à votre fréquence d’entrainement

– La fréquence d’entrainement peut être déterminée de la façon suivante : 220 – votre âge X 70 % (soit si vous avez 40 ans 220 -40 x 70 % = 126). Si vous possédez un

cardiofréquencemètre vous entrer cette valeur d’entraînement. Pour ceux qui ne possèdent pas de cardiofréquencemètre pratiquez jusqu’à un léger essoufflement.

- Travaillez 20 mn à 30 mn de votre fréquence d’entraînement
- 5 minutes retour au calme
- Étirez-vous après la séance

Il existe d’autres programmes possibles pour perdre du poids et changer le type de séances pour éviter la monotonie. Si vous êtes intéressé contacter moi sur skype jp36001 ou ici.

Jean Philippe