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 brulant des calories qui vous ferons 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 utilisez 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 = 172x 70% =120 pulsation minute

– 5 mn pou 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

