

Vélo d'appartement fractionné et musculation un tandem gagnant pour perdre du poids



Beaucoup de spécialistes dans le domaine du fitness s'accordent à dire que pratiquer des activités physiques qui développent le cardio et l'endurance ne suffisent pas et les efforts sont souvent longs. Il faut pratiquer régulièrement et souvent pour obtenir des effets sur la perte de poids. Il faut aussi rééquilibrer son alimentation pour une meilleure efficacité. Mais il existe d'autres alternatives :

L'interval training ou fractionné pour perdre du poids

Son principe est simple, il suffit d'alterner des phases de travail intense avec des phases de récupération active. Dans la vidéo qui suit il vous est proposé une séance d'interval training qui peut se pratiquer soit avec un vélo d'appartement soit un home trainer ou même un rameur. La séance est minutée pour chaque phase de travail. Elle se décompose comme suit :

- Echauffement 6 mn
- 1 série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Récupération active 6 mn
- 1 autre série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Etirements sur le vélo

La musculation plus qu'un complément pour maigrir

Pourquoi ne pas associer aux activités cardio, des exercices de musculation avec ou sans matériel. La musculation peut vous faire perdre du poids même si vous prenez de la masse musculaire. La musculation brûle énormément de calories et raffermi les tissus. De quoi se resculpter un corps d'athlète. Vous n'êtes pas obligé de pousser de la fonte à outrance. La musculation doit se pratiquer de façon raisonnée et avec méthode. N'hésitez pas à vous faire aider pour vous construire une séance de musculation. Pour cela vous pouvez aller dans des salles ou des moniteurs compétents répondront à vos questions. Pour ceux qui n'aiment pas les ambiances de salle il vous reste internet avec de nombreux sites sur le sujet. Il existe même des sites de coaching en ligne qui sont très sérieux et efficaces.

Alors cela vous tente ? Des questions n'hésitez pas.



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 brûlant des calories qui vous feront 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 utiliser 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

$$FCM = 220 - 48 = 172$$

$$FCE = 172 \times 70\% = 120 \text{ pulsation minute}$$

- 5 mn pour 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



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 associée 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 conseillé 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 installer 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>

