

# 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.



