

ISE®



Les bienfaits du vélo d'appartement

Le vélo d'appartement est un de ses appareils de cardio aussi populaires à la salle de sport qu'à la maison. Facile à utiliser, il permet de faire de l'exercice même quand on n'a pas beaucoup de temps ou que la météo n'est pas terrible !

Mais les avantages et les bénéfices qu'on tire à s'entraîner avec cet appareil sont bien plus importants qu'on pourrait le penser. Pour les curieux, voici d'ailleurs 5 bienfaits du vélo d'appartement !

Il est bon pour le cœur :

On le sait tous, notre cœur est un muscle qui a besoin d'être entraîné pour continuer à fonctionner correctement ! Un cœur en forme, c'est un cœur qui va nous faire vivre plus longtemps ! Mais peu de gens savent exactement ce qui indique vraiment qu'un cœur est en forme : tout est en fait basé sur la fréquence cardiaque, c'est-à-dire le pouls. Quand le cœur est capable de garder un pouls faible même pendant l'effort, qu'il ne s'emballe pas à

pomper le sang à tout-va, c'est qu'il est bien entraîné. Et pour parvenir à ce résultat, rien n'est plus efficace que le cardio et les sports d'endurance qui poussent progressivement le cœur à s'améliorer et à mieux supporter l'effort ! Et le vélo d'appartement est un de ses sports d'endurance : pratiqué régulièrement (2 à 3 fois par semaine au minimum), il entraîne le cœur et diminue donc en même temps les risques de maladies cardiovasculaires !

Il prend soin des articulations :

Contrairement à d'autres appareils de cardio, et notamment le tapis de course, le vélo d'appartement possède l'avantage d'être très doux avec les articulations. Le mouvement de pédalage se fait en effet sans à-coups, sans choc ni impact non plus, et il est donc particulièrement recommandé dans 2 situations : quand on démarre une rééducation ou qu'on désire renforcer des articulations fragilisées. Après une entorse du genou ou de la cheville, par exemple, le vélo d'appartement peut être une bonne solution pour reprendre doucement le sport et réhabituer l'articulation à un mouvement récurrent sans la blesser à nouveau. Mais le pédalage est également intéressant pour les personnes touchées par l'arthrose, ou encore celle présentant un surpoids dépassant les 20 kg. Le fait d'être assis n'enlève en rien à l'efficacité du vélo d'appartement, mais il limite par contre les risques de blessures au niveau des genoux et des chevilles !

Il améliore la tonicité musculaire :

Bien qu'on imagine rarement le vélo d'appartement comme un appareil qui aide à se muscler, il participe pourtant activement à la tonicité musculaire, et notamment pour avoir de belles jambes ! Les muscles de bas du corps, des fessiers jusqu'aux mollets, travaillent en effet en permanence lorsqu'on pédale, à la fois quand on réalise un exercice d'endurance, mais encore plus quand on a opté pour un niveau de résistance qui nous pousse à réaliser un effort plus important ! Ce qu'on sait moins, c'est que le vélo d'appartement sollicite également les muscles de la sangle abdominale et ceux du dos puisqu'ils permettent de maintenir une bonne position. Mais même si on s'entraîne régulièrement, il ne faut cependant pas s'inquiéter de la prise de volume musculaire : le vélo d'appartement est un sport doux qui va surtout jouer sur la tonicité des muscles, qui sont alors plutôt affinés et raffermis !

Il affine la silhouette :

Comme tous les sports de cardio, le vélo d'appartement aide à brûler des calories et il permet donc tout à fait de maigrir et de s'affiner ! Pour brûler les graisses, le corps doit cependant fournir un effort, et plus l'effort est intense, plus la combustion calorique est élevée. Il ne faut donc pas croire que

le vélo d'appartement sera un remède miracle pour perdre rapidement du poids ! Tout d'abord, il faut nécessairement coupler les séances d'entraînement à une alimentation équilibrée, et il faut surtout avoir en tête qu'un entraînement au vélo d'appartement doit être soit long, soit intense pour brûler une quantité intéressante de calories. À un rythme modéré, il faut tout de même une bonne heure de pédalage pour perdre 500 kcal, et ce temps diminue à 30 minutes seulement si on est capable de pédaler à un rythme assez intensif !

Il s'adresse à tous les publics :

Enfin, plutôt qu'un bienfait, on pourrait ici parler de véritable avantage : n'importe qui peut utiliser un vélo d'appartement ! Faire du vélo est l'une des premières choses qu'on apprend quand on est petit, et en plus, ici, on n'a même pas à gérer la maîtrise de l'équilibre ! Pédaler est un mouvement qui se fait naturellement, et même pour les sportifs débutants ou les personnes qui n'ont jamais fait de sport de leur vie, il n'existe aucune difficulté d'apprentissage. Petit, grand, jeune, vieux... il suffit de s'asseoir sur la selle, de poser les pieds sur les pédales, et c'est parti !