

Les bienfaits du vélo elliptique

Trop de graisses superflues, besoin de sculpter votre corps ? Essayez l'elliptique !

Éliminer des graisses superflues, travailler son endurance, tonifier ses muscles ou tout simplement maintenir sa forme, le tout en douceur et en préservant les articulations de tout choc, le vélo elliptique a tout pour séduire. Son succès lui vaut d'être aujourd'hui très répandu dans les salles de fitness et, depuis peu, à la maison. Une véritable révolution dans le monde du cardio-training.

Découvrez les bienfaits du vélo elliptique, nos conseils pour le choix et l'achat d'un modèle adapté à vos besoins ainsi que des exercices pour atteindre vos objectifs.

Qu'est-ce qu'un vélo elliptique ?

Le vélo elliptique, contrairement à ce que son nom pourrait le suggérer, n'est pas du tout un vélo. C'est un appareil de cardio-training complet et très simple à utiliser, alliant les bienfaits du rameur, du ski de fond, du stepper et du vélo d'appartement. Il permet de travailler l'ensemble de la musculature. Ce sont en effet environ 80 % des muscles qui sont sollicités lors d'un exercice ! Le secret réside dans son mouvement elliptique conçu pour reproduire le plus fidèlement possible le mouvement naturel de la course à pied tout en mettant les articulations à l'abri des chocs. Comparatif elliptique

Tonifier les jambes, les fessiers, le dos, le tout en douceur !

Les bienfaits du vélo elliptique sont multiples : travail en douceur de l'ensemble des muscles du corps du bas (cuisses, mollets, fessiers) comme du haut (bras, épaules, pectoraux, abdominaux, dos), tonification des fessiers, élimination des graisses, entretien de l'endurance, maintien de la forme, travail du système cardiovasculaire, travail de la capacité respiratoire. La liste est longue. L'elliptique permet un entraînement complet et efficace puisque l'ensemble de la musculature est sollicitée. Par ailleurs, les mouvements se font en douceur, sans choc, contrairement aux tapis de course ou aux sorties de footing à l'extérieur. Fini les maux de dos, de hanches ou de genoux !

Perdre du poids presque sans effort grâce au vélo elliptique !

L'une des caractéristiques intéressantes du vélo elliptique est sa grande capacité à brûler les graisses et ainsi à perdre du poids. Une demi-heure d'exercice d'intensité modérée pratiquée cinq fois par semaine permet de perdre de 300 à 400 grammes de graisse par mois. Les exercices semblent plus faciles que sur les machines traditionnelles (vélo d'appartement, stepper, tapis de course par exemple) du fait que l'ensemble des muscles sont en activité et cumulent les calories dépensées. La difficulté est ainsi répartie plutôt que d'être concentrée sur seulement une partie de l'anatomie. Un atout notable pour des résultats rapides et motivants !

La distance de foulée

C'est la distance parcourue après avoir effectué un demi-tour de pédale. Elle correspond au diamètre de la roue d'inertie. Deux tailles existent : 40 ou 50 centimètres. Pratique et compact, les vélos elliptiques offrant une foulée de 40 centimètres conviennent à la plupart des utilisateurs de taille moyenne ou petite et aux débutants. Les appareils à foulée de 50 centimètres reproduisent des mouvements longs, correspondant à la marche nordique, pour un entraînement plus intensif. Ils conviennent aux personnes de grande taille et/ou au bassin large.

Conseils pour bien utiliser son vélo elliptique

Préparez-vous ! Pour bien réaliser votre séance de vélo elliptique, il vous faut le bon équipement.

Les premières séances de vélo elliptique sont généralement éprouvantes. Ceci est normal, ne vous découragez-pas ! Il suffit de 2 ou 3 séances pour progresser et trouver ses marques.

Les pertes hydriques étant importantes, buvez pendant la séance. Buvez de préférence une boisson isotonique.

Vos séances doivent être de 30 minutes minimum avec 5 minutes d'échauffement et 5 minutes de retour au calme. Si votre objectif est de perdre du poids ou d'améliorer votre endurance, pratiquez au moins 3 séances par semaines. Pour perdre des graisses, préférez une séance longue (45 à 60 minutes) à deux séances courtes : le processus de lipolyse n'intervient en effet qu'après 20 à 40 minutes d'effort, selon l'état d'entraînement. Ce temps diminue avec l'entraînement. Si votre objectif est de perdre du poids, lisez notre dossier Perdre efficacement les graisses superflues et Brûler plus efficacement ses graisses par le fractionné

Espacez les séances d'une journée minimum afin de laisser le temps au muscle de récupérer.

Variez les exercices pour éviter la monotonie. Explorez les programmes proposés par votre appareil, créez vos propres exercices, changez de rythme. Essayez un programme audio d'entraînement sur vélo elliptique où un coach vous guidera, en vous motivant, dans vos objectifs de perte de poids ou d'entretien de la forme. Faites un planning pour la semaine et notez vos temps, calories dépensées, sensations, progrès observés.

Afin de vous faire profiter au mieux de votre elliptique, nous vous proposons quelques exercices pratiques et ciblés pour vous aider à perdre des graisses, à développer votre endurance ou tout simplement à garder la forme.

Précautions

Les exercices proposés ci-dessous sont des exercices de cardio training qui peuvent être éprouvants, en particulier pour des personnes âgées, peu sportives, obèses ou sédentaires. Quels que soient votre âge et vos états de santé, vous devez consulter votre médecin avant de les entreprendre.

Quelques règles à suivre pour votre programme sur elliptique

Vous devez toujours vous échauffer avant une séance d'elliptique et terminer la séance par quelques minutes de retour au calme et des étirements.

L'échauffement

La phase d'échauffement permet l'ouverture des petits capillaires qui alimentent les muscles, l'élévation de la température corporelle et la montée progressive en fréquence du cœur. Ne la négligez pas ! Echauffez-vous sur votre appareil en mettant la résistance au minimum.

Le retour au calme

Le retour au calme permet d'éliminer les toxines et ainsi d'éviter les courbatures. Terminez la séance par 5 minutes à intensité minimale.

Les étirements

Les étirements servent à redonner aux muscles leur longueur initiale et aux articulations leur mobilité. Ils doivent faire partie de votre entraînement après l'effort. Étirez les muscles les plus sollicités pendant 5 à 10 minutes. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre dossier sur les étirements (Les étirements : faut-il encore les pratiquer ? et Les étirements : comment les pratiquer ?). Une séance de massage ou d'électrothérapie en mode récupération est idéale pour bien récupérer après une séance intense.

Fréquence des séances

Si votre objectif est de développer votre endurance ou de perdre des graisses, un minimum de 3 séances d'au moins 20 minutes par semaine est nécessaire. Vous pourrez faire plus avec un peu d'entraînement. Réservez-vous au moins une journée de repos par semaine pour éviter le surentraînement. Si le temps ou la motivation vous font défaut, sachez qu'une séance hebdomadaire de 45 minutes est déjà très bénéfique pour votre santé, pour maintenir votre forme et même perdre quelques kilos superflus.

Hydratez-vous !

Buvez avant, pendant et après la séance pour permettre à votre corps de bien fonctionner. Une bonne hydratation lui est nécessaire notamment pour brûler les graisses superflues, éliminer les toxines et éviter les tendinites. Retrouvez nos conseils sur l'importance d'une bonne hydratation..

Les exercices sur vélo elliptique

Vous devez ajuster la résistance de votre appareil de manière à atteindre les fréquences cardiaques indiquées. Ne forcez pas, vous ne devez jamais vous faire mal. Arrêtez-vous en cas de doute ou d'inconfort.

Vous pouvez modifier la durée des exercices et l'intensité selon votre forme et vos objectifs. Pour être efficaces, vos séances doivent durer au moins 20 minutes hors échauffement et retour au calme.

Séances de fractionné

Objectif : perte de poids, optimisation de la consommation des graisses.

En alternant périodes de haute intensité et périodes de récupération à faible intensité, ces exercices vous permettront de brûler davantage de graisses qu'un exercice classique d'intensité modérée. Attention, la séance peut être éprouvante. Ce type d'exercice ne doit pas être pratiqué par les personnes âgées, obèses ou peu entraînées. Pour ces personnes, les séances de foncier sont plus adaptées.

Pour les séquences à haute intensité, réglez la résistance de votre appareil de manière à pouvoir pédaler rapidement, en allant au maximum de vos capacités mais en calibrant votre effort de manière à tenir le rythme pendant toute la durée indiquée. Vous devez pédaler rapidement et essayer de monter le plus en fréquence.

Avant de commencer la séance, vous devez déterminer votre fréquence cardiaque

FCM = 220 - votre âge.

Pour une personne de 40 ans, ce sera :

$220 - 40 = 180$ battements par minute.

Pour obtenir les 60 à 70 % optimums, il faut multiplier par 60 % ou 70 %.

Dans l'exemple $180 \times 60 \% = 108$ et $180 \times 70 \% = 126$

Soit un battement cardiaque idéalement compris entre 108 et 126.

Séances de fractionné

- **Exercice 1 – Intensité (40 minutes)**

Difficulté : 5/5

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement
1	60	
1	70-80	
2	65	
2	75-85	
1	65	
1	80-85	
2	65	
2	80-85	
5	50-60	
1	60	
1	75-85	
2	65	
2	75-85	
1	65	
1	80-85	
2	65	
2	80-85	
5	50-60	Retour au calme
Total 40 mn		

- **Exercice 2 - Pyramides (42 minutes)**

Difficulté : 2/5

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement
2	60	1. Intensité faible
2	65	2. Intensité faible
2	70	3. Intensité modérée
2	75	4. Intensité modérée-forte
2	60	Répéter le tout 1 fois
2	65	
2	70	
2	75	
2	60	Encore 1 fois
2	65	
2	70	
2	75	
2	60	Une dernière fois
2	65	
2	70	
2	75	
5		Retour au calme
Total 42 mn		

- **Exercice 3 – Déstockage rapide 1 (49 minutes)**

Difficulté : 4/5

Durée (mn)	FC	Informations
5		Echauffement
2	50-60 % FCmax	Atteindre la FCO
15	FCO	Intensité optimale de déstockage
1	50-60 % FCmax	Récupération active
1	70-80 % FCmax	Intensité supérieure
1	50-60 % FCmax	Récupération active
2	70-80 % FCmax	Intensité supérieure
2	50-60 % FCmax	Récupération active
15	FCO	Intensité optimale de déstockage
5	50-60 % FCmax	Retour au calme
Total 49 mn		

- **Exercice 4 – Rythme (27 à 43 minutes)**

Difficulté : 3 à 5/5

Cet exercice présente 3 niveaux, selon votre forme et vos objectifs. Vous pouvez vous arrêter au premier niveau ou poursuivre les étapes jusqu'au niveau suivant. Terminez bien votre séance par l'étape de retour au calme.

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement
2	60	Intensité faible
1	75-85	Intense, augmenter la résistance seulement
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la résistance et la cadence de pédalage
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la cadence de pédalage seulement
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la résistance seulement
Total 20 mn		Fin du niveau 1 – Passez à l'étape « retour au calme »
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la résistance et la cadence de pédalage
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la cadence de pédalage seulement
Total 28 mn		Fin du niveau 2 – Passez à l'étape « retour au calme »
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la résistance et la cadence de pédalage
3	65	Repos
1	75-85	Intense, augmenter la cadence de pédalage seulement
Total 36 mn		Fin du niveau 3 – Passez à l'étape « retour au calme »
2	60	Repos, augmenter la cadence
7	50-60	Retour au calme

- **Exercice 5 – Déstockage rapide 2 (45 minutes)**

Difficulté : 4/5

Cet exercice favorise la lipolyse en travaillant à des intensités moyennes tout en incluant quelques minutes à haute intensité favorable au déstockage après la séance (augmentation du métabolisme)

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement
4	50-60	Intensité faible. Atteindre progressivement 60% de la FCmax
4	60-70	Intensité moyenne, augmenter la résistance seulement
1	60	Repos
1	70-80	Intense, augmenter la résistance
1	60	Repos
5	60-70	Intensité moyenne
1	60	Repos
2	70-80	Intense, augmenter la résistance
1	60	Repos
6	60-70	Intensité moyenne
1	60	Repos
2	70-80	Intense, augmenter la résistance
1	60	Repos
5	60-70	Intensité moyenne
5	50-60	Retour au calme
Total 45 mn		

Séances de foncier à intensité modérée

Objectif : développement de l'endurance, amélioration de la forme physique, perte de poids, optimisation de la consommation des graisses

Un exercice d'intensité modérée puise plus efficacement dans les réserves lipidiques qu'un exercice de forte intensité, plus gourmand en glucides. Ce type d'exercice est parfaitement adapté aux personnes ne pouvant pratiquer une activité intense (personnes âgées, obèses, peu entraînées ou blessées par exemple) ou préférant une activité peu intense.

- **Exercice 1 – Pente douce (45 minutes)**

Difficulté : 2/5

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement. Résistance la plus faible.
5		Atteindre progressivement la FCO.
30	FCO	
5		Retour au calme
Total 45 mn		

- **Exercice 2 – Collines (45 minutes)**

Difficulté : 3/5

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement. Résistance au minimum.
5	FCO-20	Si votre FCO est de 120, votre FC cible est de 100 bpm
5	FCO-10	Si votre FCO est de 120, votre FC cible est de 110 bpm
5	FCO	
5	FCO+10	
5	FCO	
5	FCO+10	
5	FCO	
5		Retour au calme
Total 45 mn		

- **Exercice 3 – Variations (35 minutes)**

Difficulté : 3/5

Cet exercice consiste en du travail foncier mais a été conçu pour le rendre un peu plus intéressant qu'un simple travail à intensité constante. Vous pouvez augmenter la durée de l'exercice selon votre forme et vos envies en ajoutant d'autres étapes à 60 ou 70% de votre FCmax. Ne modifiez cependant pas l'intensité.

Durée (mn)	% FCmax	Informations
5		Echauffement. Résistance au minimum.
5	60	Si votre FCmax est de 180, votre FC cible est de 108 bpm
5	70	Si votre FCmax est de 180, votre FC cible est de 126 bpm
5	60	
5	70	
5	60	
5		Retour au calme
Total 35 mn		