

# Comment bien choisir son vélo d'appartement ?

Le vélo d'appartement est un remarquable partenaire de la silhouette et du tonus car il sollicite tous les muscles de la partie inférieure du corps, ainsi que le cœur.



## Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- ✔ **Occasionnelle** : 3x30 mn par semaine.
- ✔ **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- ✔ **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- ✔ **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



## Programmes

Les vélos d'appartement proposent de 7 programmes à plus de 20 pour les modèles plus complets.

## Le conseil du coach

Afin de travailler les bras et les abdominaux sur votre vélo d'appartement, vous pouvez assurer une légère traction sur le guidon.

C'est un excellent moyen de raffermir ses abdos en peu de temps.

Le rythme idéal est de 2 x 40 minutes par semaine.



## Muscles travaillés

- ✔ Cœur
- ✔ Cuisses
- ✔ Fessiers
- ✔ Mollets
- ✔ Abdominaux

