

Comment bien choisir son vélo elliptique ?

Il combine la course à pied, le stepper et le ski de fond. Il fait travailler la capacité respiratoire et sollicite de nombreux muscles, sans impact négatif sur les articulations.



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.



Muscles travaillés

- ✔ Cœur
- ✔ Cuisses
- ✔ Fessiers
- ✔ Mollets
- ✔ Bras
- ✔ Epaules
- ✔ Abdominaux



Programmes

Selon le modèle, le vélo elliptique peut proposer jusqu'à 16 programmes, avec des compteurs permettant de les mémoriser.

Le conseil du coach

Sans danger pour les articulations, le vélo elliptique assure un entraînement extrêmement complet.

Une bonne synchronisation des quatre membres vous permet d'intensifier votre effort, soit sur les bras, soit sur les jambes.

