

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'entraînement pour ergomètre allongé

Progression sur 8 semaines · doux pour le dos, contrôlé par les watts · pour l'AsVIVA R7

Sur un ergomètre semi-allongé, vous êtes assis en position semi-allongée avec un dossier et le mouvement de pédalage se fait en diagonale vers l'avant. La colonne vertébrale est soulagée et l'accès est très bas. C'est donc le choix idéal après une pause, en cas de problèmes de dos ou pour la reprise du sport – et comme il est contrôlé par watts, l'effort est parfaitement planifiable.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Endurance fondamentale	Séance 1 – rythme continu modéré	30 min
Mar	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Mer	Niveaux	Séance 2 – niveaux de watts doux	25 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	Endurance fondamentale	Séance 3 – longue séance modérée	35 min
Sam	Actif	libre – promenade, natation	–
Dim	Jour de repos	Récupérer & faire le plein d'énergie	–

AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

- 5 min à 40–50 watts
- Vérifier la position d'assise : les genoux ne doivent jamais être complètement tendus
- respirer calmement et régulièrement

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- réduire progressivement les watts
- Continuer à pédaler doucement pendant 3 min
- étirer les cuisses et les fléchisseurs de la hanche

Dos

RESTE
CONTRE LE
DOSSIER

Tout l'intérêt de cette conception réside dans le **dossier**. Si vous vous avancez en pédalant, vous en perdez le bénéfice. Réglez le siège de sorte que le genou reste légèrement fléchi au point le plus éloigné – jamais complètement tendu.

SÉANCE 1 · ALLURE CONTINUE MODÉRÉE

ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

5 min	Échauffement
20 min	régulier, cadence de pédalage 65–75
	Semaines 5 à 8 : prolonger à 30 min
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · NIVEAUX DE WATTS DOUX

CHARGE MAXIMALE · SANS PICS

5 min	Échauffement
4 × 3 min	Valeur de base plus 20–30 watts
entre chaque	3 min de retour à la valeur de base
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · LONGUE SÉANCE CALME

ENDURANCE · LA SÉANCE LA PLUS IMPORTANTE

5 min	Échauffement
25 min	Maintenir la valeur de base, respiration régulière
	préférez plus long et plus doux que court et intense
5 min	Retour au calme

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

CARACTÉRISTIQUE	ERGOMÈTRE ALLONGÉ 2EN1 & CROSSFIT R7
Plage d'effort	10 – 350 watts
Système de résistance	électromagnétique (EMS)
Masse d'inertie	18 kg
Programmes d'entraînement	10
Deuxième fonction	Rameur dans le même châssis
Dimensions d'encombrement	147 x 115 x 75 cm
Poids max. de l'utilisateur	130 kg
Type de selle	Confort, avec dossier

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Le dos contre le dossier.** Ne pas se pousser vers l'avant.
- **Ne jamais tendre complètement le genou** – régler le siège en conséquence.
- **Plus longtemps plutôt que plus dur.** Ce type d'appareil privilégie la durée.

- **Après une blessure ou une opération,** consulter un médecin avant toute sollicitation.
- **Le R7 peut aussi faire rameur** – un seul appareil, deux modes d'entraînement.

Plein de succès – ton équipe AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.fr

Ce programme d'entraînement sert d'information générale et ne remplace pas un conseil médical. En cas de doute, veuillez demander un avis médical avant de commencer l'entraînement – en particulier en cas d'antécédents médicaux, de blessures ou de pause d'entraînement prolongée. L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité.