

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'entraînement pour vélo elliptique

Développement sur 8 semaines · endurance préservant les articulations sans impacts · pour vélo elliptique et entraîneur elliptique

Sur le vélo elliptique, le pied ne quitte jamais la pédale – il n'y a pas d'impact comme lors de la course à pied. Cela en fait l'appareil d'endurance le plus doux pour les articulations de la gamme et permet des séances plus longues. Trois séances par semaine, plus une journée d'activité libre.

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	Intervalles	Séance 2 – Variation de résistance	25 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	En arrière	Séance 3 – Changement de direction	30 min
Sam	Actif	libre – vélo, natation, marche	–
Dim	Jour de repos	Récupérer & faire le plein d'énergie	–

AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

- 5 min résistance faible, cadence calme
- Engager consciemment les bras
- dernière minute : augmenter la cadence d'entraînement

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- Résistance au niveau le plus bas
- 3 min de retour au calme
- Étirer les mollets, les cuisses et les fléchisseurs de la hanche

poignées

ENGAGER

Quiconque s'appuie **sur les poignées fixes** gâche la moitié des bienfaits. Les poignées mobiles doivent faire partie du mouvement – les épaules, la poitrine et le dos travaillent ainsi également et la dépense calorique augmente nettement.

SÉANCE 1 · ALLURE CONTINUE MODÉRÉE

ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

5 min	Échauffement
20 min	régulier, résistance moyenne, 50–60 pas/min
	Semaines 5 à 8 : prolonger à 30 min
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · VARIATION DE RÉSISTANCE

ENDURANCE & ENDURANCE DE FORCE

5 min	Échauffement
6 × 1 min	Augmenter la résistance de 4–6 niveaux, maintenir la cadence
entre chaque	2 min retour à la résistance de base
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · CHANGEMENT DE DIRECTION

FESSIERS & ARRIÈRE DES CUISSES

5 min	Échauffement vers l'avant
5 × 3 min	pédaler vers l'arrière, résistance moyenne
entre chaque	2 min vers l'avant sans forcer
5 min	Retour au calme

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

MODÈLE	LONGUEUR DE FOULÉE	ÉCARTEMENT DES PÉDALES	MASSE D'INERTIE	POIDS MAX.
Vélo elliptique Smart Stair Pro E50	53 cm	4,5 cm	26 kg	150 kg
Vélo elliptique Smart E4 Pro	–	6 cm	24 kg	130 kg
Vélo elliptique C29 Pro	–	17,3 cm	16 kg	120 kg
Vélo elliptique C29 Step	40 cm	18 cm	16 kg	120 kg
Vélo elliptique C28 Runner	39 cm	14 cm	16 kg	120 kg
Vélo elliptique & vélo d'appartement 2 en 1 C16	33 cm	22 cm	12 kg	110 kg

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Gardez le dos droit.** Ne vous appuyez pas sur le guidon.
 - **Tout le pied sur la pédale**, pas seulement l'avant-pied.
 - **Maintenez la cadence**, gérez la résistance – pas l'inverse.
- **N'oubliez pas le pédalage arrière.** Cela sollicite d'autres muscles.
 - **Un faible écartement des pédales préserve les genoux** – vérifiez la valeur dans la fiche technique.

Plein de succès – ton équipe AsVIVA
AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.fr](https://www.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.