



Clic : Biking

Le biking ou vélo stationnaire : un cours collectif en salle de sport !

Quel est l'avantage du biking en salle par rapport à du vélo classique en plein air ?

Surtout l'hiver quand il fait froid ou qu'il pleut, on peut continuer à s'entraîner en intérieur. Autre avantage, c'est que l'on travaille en **intervalle training**. C'est un cours plus intense par rapport au travail sur route. En effet, sur route du fait que l'on dépend du terrain, des conditions climatiques, il est plus difficile d'avoir du rythme. En intérieur, sur des vélos biking, durant 50 mn, la séance a une vraie intensité où l'on peut se donner à fond. Ce cours collectif animé par un coach qui donnera tout, donne de la vélocité. **Les cadences de pédalages sont plus rapides que sur la route : on arrive à réaliser 140 tours/min en salle contre 90 à 100 sur la route.**

Quels muscles travaillent ?

Les fessiers participent au pédalage, c'est ce qui fait l'extension de la hanche. Ce cours permet de travailler 3 qualités : force, puissance et vélocité, notamment pendant les phases de puissance où les fessiers travaillent. Le centre du corps participe lui aussi au pédalage : **les abdos sont contractés, il y a un vrai gainage**. On réalise une grosse dépense énergétique pour tonifier le bas du corps, mais aussi les jambes, les fessiers et le cœur.



Pour se muscler efficacement et durablement, combien d'heures par semaine doit-on en faire ?

L'idéal, serait **de faire 3 séances au minimum trois fois par semaine**. En dessous de trois séances, c'est plus de l'entretien. Pour de vrais résultats, il faut s'entraîner régulièrement ! Il n'y a pas de secret !

Peut-on risquer de se blesser ?

Dans toute activité physique, à partir du moment où on bouge, il y a toujours des risques. Pédaler sur le mauvais réglage peut provoquer des tendinites au niveau des genoux. Sur un vélo statique biking, une roue qui tourne pèse 20kg. Avec l'inertie, elle tourne toute seule. Si on ne met pas de résistance, le genou est entraîné par l'inertie de la roue et cela peut être très dangereux ! Il faut donc veiller à avoir les bons réglages pour sentir une résistance qui évitera les blessures. C'est très important.



Quelle est la différence entre biking et aquabiking ?

Sur terre, sur un biking, on utilise une résistance mécanique, un frein qui va créer un parcours différent. On peut simuler des côtes, des phases de plat, on est sans cesse en train de manipuler une résistance. En aquabiking il n'y en a pas, ce sont les pédales uniquement qui vont faire une résistance mais c'est tout. En aquabiking, l'intensité vient de la vitesse de pédalage. La deuxième différence est que l'eau draine les muscles, il y a donc une action anti-cellulite que l'on n'a pas avec le biking. Dans l'eau on est porté par l'eau, ce qui n'est pas le cas dans le vélo statique, qui favorise quant à lui un travail du cœur plus important. Ce sont des cours complémentaires qui peuvent tout à fait être combinés.

Quelle nourriture adopter pour ce type d'entraînement ?

Il faut simplement manger équilibré. Plus on se muscle, plus on brûle des calories. Les régimes sont traîtres. On doit nourrir son muscle en mangeant bien. Si on perd de la masse musculaire, on fait chuter le métabolisme de base et on stocke tout de suite, parce qu'on n'a pas assez de muscles pour brûler les calories.

Quel équipement recommandez-vous pour le biking ?

Pédaler ça peut faire mal aux fesses ! Pour avoir un confort minimum, un cuissard est préconisé

Quels sont les points positifs du vélo sur la santé ?

Amélioration de l'endurance, lutte contre les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Il y a beaucoup de bénéfices. On ressent moins de fatigue au quotidien et l'on entretient une meilleure forme. Concernant le biking, il s'agit d'un cours adapté à tous.

