

# Quel appareil cardio brûle le plus de calories? (partie 1)

[fb\_button]



@ komissar008  
Depositphotos.com

*“Est-ce l’elliptique ou le tapis roulant qui est le mieux pour raffermir les cuisses et les fessiers?” “Quel appareil cardio est plus efficace pour brûler des calories?” Voici des questions souvent entendues dans un centre de conditionnement physique.*

Si vous voulez brûler des calories et perdre du poids, vous vous êtes probablement déjà demandé quel appareil cardio brûle le plus de calories. Bien qu’on ne puisse perdre du gras de façon localisée, par exemple cibler les abdominaux pour brûler la graisse du ventre, les appareils cardio ne brûlent pas tous le même nombre de calories. Chacun des appareils cardiovasculaires (le vélo stationnaire, le tapis roulant, l’elliptique, le stepper, le rameur, etc.) possède ses spécificités, ses avantages, ses inconvénients et sollicite

des zones variables de groupes musculaires.

Voici une comparaison des cinq types d'équipement cardio les plus populaires sur le marché en termes de calories et de dépense énergétique:

## 1- Le tapis roulant



**\*D'après une étude datant de 2001 et parue dans Medicine and Science in Sports and Exercise, le tapis roulant brûle des calories à un taux plus élevé que toute autre machine d'exercice. Il brûle entre 300 et 600 calories par 30 minutes de course, ou entre 600 et 1200 calories à l'heure, dépendamment du poids du sujet et de la vitesse.\***

### **Spécificités**

Le tapis roulant sollicite principalement l'ensemble du bas du corps, incluant les quadriceps, les fessiers, les hanches et les mollets. Il est très versatile et peut s'ajuster à différentes vitesses et inclinaisons qui permettent soit de marcher, de jogger ou de courir.

### **Avantages**

- Facile à utiliser pour les personnes débutantes, puisque ses niveaux d'intensité sont variables et accommodent tous les niveaux de forme physique.
- Améliore nos habiletés à courir.
- Le mouvement de propulsion du corps vers l'avant et la cadence élevée des foulées (ex. sprint; pour les gens avancés) demande plus d'effort et a un potentiel de brûler davantage de calories que les autres appareils tels l'elliptique.
- La vitesse est fixe; ce qui nous oblige à maintenir le rythme imposé (nous sommes moins susceptibles de ralentir notre mouvement)
- Spécifique à de nombreux sports collectifs (basketball, football, rugby, soccer, etc.).
- Seul appareil cardiovasculaire avec impacts, ce qui stimule la formation et la densité osseuses et le tissu conjonctif, aidant ainsi à prévenir l'ostéoporose.

## Inconvénients

- Pour les gens ayant des problèmes aux genoux, aux hanches ou au dos, le tapis est une activité à impacts qui engendre un stress répété au niveau des articulations. Avec le temps, ceci peut augmenter le risque de blessure, surtout si vous avez un surpoids, si votre échauffement est insuffisant, si vous courez plus de 3 ou 4 fois par semaine ou si vous augmentez la fréquence et/ou la durée de la course trop brusquement.
- Comme d'autres appareils, le tapis roulant sollicite uniquement le bas du corps; à l'inverse du rameur et de l'elliptique où les bras sont également impliqués.
- Pour plusieurs personnes, marcher est une activité habituelle pour le corps et qui demande relativement peu d'effort. Brûler beaucoup de calories pourrait alors s'avérer difficile si la pente et/ou la vitesse ne sont

pas adéquats.

## **Soyez efficaces!**

Certaines personnes règlent une pente ou une vitesse exagérément élevée de sorte qu'ils sont obligés de se tenir sur la rampe...Ne commettez pas cette erreur!

## **Le conseil du pro:**

Commencez plus lentement, pour donner le temps aux muscles de se préparer à un effort plus intense. Aussi, tenez-vous le moins possible sur la rampe lorsque vous marchez ou courez, comme lorsque vous êtes à l'extérieur. Enfin, pour imiter ce type d'environnement, vous pouvez régler la pente à 1% ou 2%.

## **“Pimpez” votre entraînement**

Pour brûler des calories, marchez uniquement avec une inclinaison. L'inclinaison ajoute de la difficulté, augmente les pulsations cardiaques, brûle davantage de calories et sollicite plus fortement les fessiers, les ischio-jambiers et les mollets que la marche sur le plat. La marche sur une surface à plat devrait être réservée uniquement pour la récupération active entre des intervalles d'efforts comme la course ou si vous recommencez à vous entraîner après une période de sédentarité.

**Débutants:** Réglez une marche rapide de 5,5km/h environ avec une pente de 3-4%. Par la suite, augmentez l'inclinaison de 0,5-1% chaque semaine jusqu'à atteindre 6-8%.

**Intermédiaires:** Effectuez des intervalles de 30sec course et

1min-1min30 de marche. Lorsque cela sera facile, passez à 1min de course pour 1min de marche, puis à 2min de course pour 1min de marche et ainsi de suite pour des séances de 20 minutes chaque fois.

**Avancés:** Après un échauffement complet, sur un tapis incliné de 3-5%, courez aussi vite que possible pendant 30 secondes, puis réduisez votre vitesse à une marche rapide pendant 90 secondes avec le même degré d'inclinaison. Répétez de 6 à 10 fois, visant à augmenter l'inclinaison, la vitesse ou le nombre d'intervalles chaque séance d'entraînement.

## 2- L'elliptique



L'elliptique peut brûler beaucoup de calories, soit entre 300 et 400 par tranche de 30 minutes, ou entre 600 et 800 calories à l'heure, selon le degré d'inclinaison de la rampe, la vitesse et la résistance\*

### Spécificités

L'elliptique, avec son mouvement "d'ellipse", ressemble un peu à un simulateur de ski de fond. Son avantage principal est qu'il travaille à la fois les bras et les jambes, tout en minimisant les impacts aux chevilles, aux genoux et aux

hanches.

## Avantages

- La fluidité du mouvement permet de brûler autant de calories qu'une course modérée [mais avec moins d'effort perçu.](#)
- Les faibles impacts réduisent le stress musculaire et la pression sur les articulations, ce qui diminue le risque de blessure. Cela en fait ainsi un bon complément à la course à pieds, tout en travaillant autant le système cardiovasculaire.
- L'elliptique est l'un des seuls appareils cardiovasculaires qui dispose d'une composante du haut du corps dans son mouvement. N'oubliez pas que plus de muscles sont impliqués dans un mouvement, plus vous brûlez de calories.

## Inconvénients

- Puisqu'on supporte peu le poids de son corps, l'elliptique a moins d'impact sur le renforcement de la densité osseuse, contrairement au tapis roulant, qui est particulièrement importante pour les gens âgés afin de prévenir l'ostéoporose.
- Requier l'apprentissage d'une certaine coordination du mouvement.
- Ne nous rend pas meilleur au vélo ou à la course. En effet, même si l'elliptique améliore les composantes centrales du système cardiovasculaire, certaines adaptations sont spécifiques à chaque activité pratiquée.
- Brûle un peu moins de calories qu'une course à vitesse

élevée; cela est dû au fait qu'on ne supporte que partiellement le poids de son corps et qu'une fois en mouvement, il est plus facile de garder un certain momentum.

## **Soyez efficaces!**

Privilégiez la résistance à la vitesse. Il est important d'avoir une certaine cadence (révolutions par minute; RPM; ou strides par minute; SPM) pour l'intensité mais aller trop vite nous permet d'utiliser trop d'élan, ce qui n'engage pas pleinement nos muscles. Une vitesse excessive peut être constatée lorsque les gens se penchent vers l'avant, font une rotation exagérée des hanches et de la taille ou rebondissent pour amplifier leur foulée. En plus de ne pas être optimal, ces gestes réduisent le nombre de calories que vous brûlez.

## **Le conseil du pro:**

Pour être plus efficace, gardez la tête droite, les épaules reculées, le dos bien droit, les abdos serrés et les fesses rentrées. Servez-vous activement de vos bras pour pousser et tirer les poignées et réglez la plus grande résistance possible sans avoir à ralentir une cadence d'au 50 RPM.

## **“Pimpez” votre entraînement**

Plus la rampe est inclinée, plus le recrutement des ischios et des fessiers est grand. Vous pouvez donc varier autant l'inclinaison que la résistance.

**Débutants:** Après 5min d'exercice en continu à 75% de votre effort maximal, alternez entre des intervalles de 15 sec de

sprint (90% de votre maximum) et des intervalles 45 sec d'effort léger (60% de votre maximum) pendant 10 minutes. Terminez avec 5min d'exercice en continu comme à l'échauffement.

***Intermédiaires:*** Augmentez le niveau de résistance de l'appareil jusqu'à ce que vous pédaliez à 80% de votre effort maximal. Après 2 minutes, diminuez la résistance au niveau correspondant à celui de l'échauffement mais augmentez votre vitesse pour que vous pédaliez toujours à 80% de votre effort maximal. Répétez jusqu'à atteindre 20 minutes.

***Avancés:*** Après un échauffement, faites des intervalles de 40sec d'effort "difficile", alternés avec des intervalles de repos actif de 20sec où vous continuez à pédaler normalement mais en diminuant la résistance.

\* [Données issues du Harvard Medical School](#) et basées sur des gens avec un poids se situant entre 125 et 185lbs. Le nombre exact de calories brûlées dépend du poids de la personne, de son niveau de forme physique et de l'intensité (vitesse ou inclinaison).

Crédit photo principale: [@dlpn](#) Depositphotos.com