

Quel appareil cardio brûle le plus de calories? (partie 2)

[fb_button]



@studiostoks
Depositphotos.com

[Pour lire la partie 1: le tapis roulant et l'elliptique](#)

3- Le vélo stationnaire

Un vélo stationnaire peut brûler entre 250 et 500 calories en 30 minutes, ou entre 500 et 1000 calories à l'heure, selon la vitesse et la résistance.

Spécificités

Trois types de vélo existent: le vélo stationnaire avec ou sans dossier (vélo "assis" ou "debout") et le vélo de type "spinning".



Avantages

- Facile à utiliser
- Exercice aérobique à faibles impacts
- Reproduit une activité familière du corps
- Peut devenir très intense si effectué en intervalles sur un vélo "spinning"
- Excellente option pour les personnes avec des genoux sensibles et la réhabilitation

Inconvénients

- Ne permet pas de supporter le poids du corps, donc brûle moins de calories
- Ne sollicite pas les muscles fessiers
- La posture du corps ne permet pas de combattre le "syndrome de la position assise" du travail de bureau (hanches et genoux en position fléchie, dos arqué, épaules vers l'avant et cou en translation avant)



Soyez efficaces!

Le vélo stationnaire sans dossier ou “assis” permet de reposer le dos. Bien que cela puisse être préférable pour les femmes enceintes, les personnes âgées et ceux éprouvant des maux de dos, il ne permet pas de travailler les muscles posturaux qui maintiennent le tronc droit (abdominaux et lombaires).

Le conseil du pro:

Gardez le dos droit. Ceci relâchera la pression sur le bas de votre dos et évitera des douleurs lombaires.

“Pimpez” votre entraînement

Débutants: Sur un vélo de préférence de type “spinning”, chaque 5 minutes, levez-vous du banc et pédalez comme si vous grimpez une côte pendant 1 minute. Cela vous incitera à pédaler plus vite et brisera la monotonie de votre entraînement.

Avancés: Après un échauffement de 3 minutes, commencez à pédaler à une intensité d’environ 90% de votre effort maximal pendant 90 secondes, suivi d’un intervalle de repos actif à environ 50% de votre effort maximal. Ensuite, en utilisant les mêmes intensités, effectuez des intervalles de 60 secondes,

puis de 30 secondes. Après la période de récupération de 30 secondes, pédalez à une intensité de 70% de votre effort maximal pour 4 minutes, et répétez ensuite la série entière d'intervalles.

Exemple:

- 4 min échauffement
- 90 sec d'effort à 90%
- 90 sec d'effort à 50%
- 60 sec d'effort à 90%
- 60 sec d'effort à 50%
- 30 sec d'effort à 90%
- 30 sec d'effort à 50%
- 4 min à 70%
- Recommencer le cycle d'intervalles de 6 minutes, pour un total de 20 minutes.

4- Le stepper ou "stairmaster"

Le stepper peut brûler entre 400 et 500 calories par tranche de 30min d'entraînement ou entre 800 et 1000 calories à l'heure.



Spécificités

Le stepper simule la montée des marches d'un escaliers. Lorsqu'il est exécuté correctement avec une bonne amplitude de mouvement, il sollicite, en plus des quadriceps et des mollets, davantage les fessiers et l'arrière de la cuisse. Ce qui peut le rendre très exigeant.

Avantages

- Bon exercice pour se préparer à la randonnée pédestre
- Brûle plus de calories que d'autres appareils comme le vélo puisqu'on doit supporter son propre poids du corps.
- Excellent pour le travail du grand fessier

Inconvénients

- Demande une certaine adaptation et coordination
- Effort exigeant pour les personnes peu en forme physiquement
- L'impact sur les articulations, en particulier les genoux, n'en fait pas le meilleur choix pour les personnes en surpoids.

Soyez efficaces!

L'exercice brûle moins de calories et sollicite moins les fessiers et les ischios-jambiers lorsqu'on se tient sur la rampe. Il en est de même lorsque l'effort est limité à la portion haute du mouvement seulement.

Le conseil du pro:

Tenez vos mains le moins possible (au besoin) sur la rampe et faites-les aller plutôt de façon dynamique comme si vous marchiez vigoureusement. Si vous avez besoin de stabilité, servez-vous de uniquement de vos doigts. Cela vous aidera à garder votre équilibre sans enlever trop de poids à vos jambes. Aussi, faites des pas plus grands en descendant vos pieds jusqu'aux $\frac{3}{4}$ du mouvement. Le recrutement musculaire sera supérieur et vous sentirez davantage vos muscles travailler.

“Pimpez” votre entraînement

Débutants: Alternez entre des intervalles de 1min facile, 1min modéré et 1min difficile dans l'ordre, pendant 20 minutes et selon votre perception de l'effort. Vous pouvez faire la même chose avec des intervalles de 2min.

Intermédiaires: Alternez entre des périodes de 1min difficile et 1min facile. Répétez 10 fois au total.

Avancés: Avez-vous déjà essayé le “Stepmill”?

Le Stepmill est un escalier fixe avec une courroie en mouvement qui vous donne vraiment l'impression de monter un escalier roulant. Il est un peu l'équivalent de marcher sur un tapis avec une pente très abrupte. Il nous oblige à supporter l'entièreté de notre poids de corps en devant lever le pied à chaque pas, ce qui amène plus de travail, engage davantage de muscles et brûle plus de calories qu'un stepper conventionnel. Il est très exigeant pour le bas du corps, en particulier pour les quadriceps et les fessiers. Puisque la montée d'escaliers est plus exigeante que de courir sur une surface à plat, vous pouvez simplement y aller plus intensément pour une courte

période de temps, tout comme le rameur. Par exemple, effectuer 2min de travail soutenu à 85% de votre effort maximal, puis 1min de travail léger ou repos actif, pour 6 à 10 minutes au total.



5- Le rameur

Le rameur peut brûler entre 350 et 550 calories par 30 minutes d'entraînement ou entre 700 et 1100 calories à l'heure.



Spécificités

Le rameur procure le meilleur entraînement pour travailler tout le corps à la fois, puisqu'il requiert autant d'effort

des bras que des jambes, contrairement à l'elliptique qui implique davantage les jambes. On utilise les jambes pour se pousser vers l'arrière le long du rail et les bras pour tirer la poignée vers les hanches.

Avantages

- Simule les mouvements d'un vrai aviron
- Peut être très intense lorsque bien effectué; autant au niveau cardiovasculaire que musculaire
- Brûle beaucoup de calories en peu de temps
- Sollicite à la fois le haut (bras, dorsaux) et le bas du corps (jambes)

Inconvénients

- Très exigeant pour les personnes débutantes
- Nécessite une certaine technique et requiert un peu de coordination
- Non adapté pour les personnes ayant des douleurs lombaires

Soyez efficaces!

Certaines personnes balancent le dos vers l'avant ou vers l'arrière pour s'aider dans le mouvement, ce qui accentue inutilement et fortement la pression au niveau lombaire.



Le conseil du pro:

Votre dos devrait rester droit et vos épaules vers l'arrière lorsque vous tirez. Une fois les genoux complètement dépliés, la barre devrait être rendue vis-à-vis du sternum au même moment. Veillez à utiliser autant de parties du corps que possible lorsque vous ramez, y compris le tronc et les jambes – et non seulement les bras.



“Pimpez” votre entraînement

Pour rendre votre exercice plus agréable tout en maintenant un niveau élevé d'intensité, incorporez des courtes périodes d'efforts ou de distances de traction intenses en combinaison avec des tractions faciles.

Débutants: Si vous faites du rameur pour la première fois, visez 5 à 10 minutes à 75-80% de votre effort maximal. Vous devriez avoir le temps de parcourir 250 entre 1000-2000m.

Intermédiaires: Après un échauffement de 1-2 minutes, exécutez des séries de 10-15-20 tirages maximaux – En tirant la poignée jusqu'à votre sternum aussi vite et fort que possible. Séparez ceci avec 60 secondes de rame facile à environ 50% de votre plein effort. Répétez ensuite ce cycle pendant 10 à 15 minutes.

Avancés: Pendant 10 minutes, faites un sprint de 5 secondes suivi d'une période de récupération active de 15 secondes. Ce type d'entraînement est d'ailleurs très intéressant pour les participants à un sport collectif. Une autre option, ramez pour 250m aussi fort que possible, puis pour 100m facilement et répétez 6-8 fois.

Conclusion

<u>Calories brûlées en 30 minutes d'exercice</u>	Personne 125lbs	Personne 155lbs	Personne 185lbs
Musculation : général	90	112	133
Marche 5,5km/h	120	149	178
Marche 6,5km/h	135	167	200
Marche 7,2km/h	150	186	222
Marche/Course	180	223	266
Rameur : modéré	210	260	311
Entraînement en circuit (général)	240	298	355
Course 8km/h	240	298	355
Rameur : vigoureux	255	316	377
Course 8,3km/h	270	335	400
Elliptique : général	270	335	400
Course 9,5km/h	300	372	444

Vélo stationnaire : vigoureux	315	391	466
Course 10,5km/h	330	409	488
Course 12km/h	360	446	533
Course 13,5km/h	375	465	555
Course 16km/h	495	614	733

En définitive, bien que le tapis roulant et l'elliptique soient les appareils cardiovasculaires les plus efficaces pour brûler des calories, la régularité de vos entraînements a également un impact significatif sur le total des calories que vous brûlerez à chaque semaine. Par conséquent, si vous préférez le vélo stationnaire et le "stairmaster", vos entraînements pourraient être plus payants sur des appareils que vous aimez davantage. Ceci constitue d'ailleurs la clé de l'entraînement cardiovasculaire, puisque l'efficacité réelle des appareils cardio vient surtout de l'intensité à laquelle vous vous entraînez, plutôt que du type d'appareil utilisé. Toutefois, pour des bienfaits optimaux en termes de calories brûlées, il est suggéré d'incorporer à l'occasion des appareils cardiovasculaires avec lesquels vous êtes moins familiers. En répétant jour après jour le même type d'entraînement, votre corps s'habitue. Il devient moins efficace à brûler des calories et vous maintiendrez, plutôt que d'améliorer, votre endurance cardiovasculaire. De plus, en variant plus souvent d'appareil, vos entraînements seront moins monotones et plus motivants. Cela vous permettra aussi de cibler différents groupes musculaires et d'obtenir ainsi de meilleurs résultats sur votre forme physique générale.

* [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: [@WalkingCamera](#) Depositphotos.com

