AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 29 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Sur un vélo d'appartement ou d'extérieur, comme pour toute activité physique, prenez le temps d'échauffer vos muscles et d'assouplir vos articulations avant l'effort et d'étirer vos tendons et vos muscles après l'effort.

Adoptez le bon braquet !"

Je brûle mes calories en faisant du vélo

Je consomme des calories en pratiquant une activité physique régulière. **Pédaler vous permet d'arriver à cet objectif comme nager ou faire du fitness.**

À l'intérieur

- J'opte pour le vélo d'appartement.
- Je choisis un équipement adapté, vêtements aérés et chaussures de sport.
- J'adopte une bonne position en pédalant.
- Je m'échauffe 10 minutes puis je pédale 15 minutes à intensité soutenue.

Poids	60kg		70kg		80kg		90kg	
Sexe	Hom	Fem	Hom	Fem	Hom	Fem	Hom	Fem
vélo (20km/h)	317	302	369	352	422	402	475	452
Natation (25 m/min)	324	308	378	359	432	410	486	462
Natation (40 m/min)	960	916	1120	1068	1280	1221	1440	1373
Fitness (cardio)	453	432	529	504	604	576	680	648
Musculation	325	238	380	278	434	317	488	357
Gym aquatique	247	236	288	275	330	315	371	354

À l'extérieur

- J'utilise un équipement adapté.
- Je roule à vitesse modérée pendant 30 à 45 minutes sur un parcours plat.
- Je réalise mon parcours en famille ou entre amis pour me motiver dans une ambiance conviviale.

Demander conseil à votre médecin avant toute reprise d'activité sportive, même modérée.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE