

# Les machines Profil Fit'

## LE TAPIS DE COURSE



### Les 4 avantages :

- Il permet de **renforcer la capacité cardiovasculaire** et l'endurance
- Il permet de **tonifier le corps** et de **renforcer le système osseux**
- Il **booste l'humeur** et permet d'évacuer le stress
- Il se pratique en toute saison

Le tapis de course évite également les difficultés rencontrées par le coureur lors d'un entraînement extérieur : circulation en ville, manque d'éclairage à la tombée de la nuit en campagne, intempéries, insécurité...

Cet appareil est facile à utiliser et permet de caler une petite séance d'entraînement dans son emploi du temps bien chargé !

Le tapis donne un rythme à suivre très régulier, ce qui permet de contrôler le maximum de paramètres internes (Fréquence Cardiaque, Calories) et externes (Vitesse). Il est plus amortissant que le bitume et moins traumatisant. Tendons et articulations vous en serons reconnaissants.

## ELLIPTIQUE



Si vous avez décidé de perdre du poids, ne cherchez plus, ce matériel est celui qu'il vous faut : une demi-heure d'exercice par jour sur vélo elliptique, en travaillant à 70% de votre fréquence cardiaque maximale, vous permettra de brûler efficacement les graisses superflues.

Vous ne ciblez pas simplement une partie du corps, mais vous répartissez la difficulté. Une caractéristique sympathique pour tenir ses entraînements et obtenir des résultats rapides et motivants.

## VÉLO

### Le vélo est-il un sport adapté à tous ?

Oui c'est un sport porté, c'est-à-dire que la personne ne porte pas son poids, contrairement au footing par exemple. Les micro-traumatismes y sont donc moins fréquents (chevilles, dos, genoux).

Une personne qui rencontre des difficultés pour marcher peut pratiquer plus confortablement le vélo, ce qui permet aux articulations des jambes et du bassin de se mouvoir sans contraintes. Faire du vélo, c'est aussi apprendre à son cœur à s'adapter à l'endurance.



Le vélo stationnaire est l'exercice idéal pour muscler et affiner ses jambes et ses cuisses tout en brûlant des calories.

Mais ce ne sont pas là ses seuls bienfaits ! Il procure également un sentiment de bonheur, diminue le stress et l'anxiété, réduit le risque de diverses maladies et est extrêmement efficace contre le mauvais cholestérol.

## LE VÉLO SEMI-ALLONGÉ



Cet appareil de fitness commence à faire parler de lui dans l'univers du bien-être et de la remise en forme. Et pour cause, c'est un matériel idéal pour se (re)mettre au sport à tout âge et enfin retrouver forme et vitalité en douceur.

### 1) Un confort d'utilisation incomparable

Le principal avantage du vélo assis repose dans la conception de sa structure tout en longueur. En effet, sa forme oblige son utilisateur à s'asseoir confortablement, en calant bien son dos contre le dossier spécialement prévu à cet effet. Le confort est indéniablement le critère de choix principal de ce type de vélo. Sans impact sur les articulations, il peut s'inscrire efficacement dans un programme de rééducation par exemple.

### 2) Un appareil de fitness pour un travail ciblé

Le vélo couché permet un travail ciblé des muscles des membres inférieurs. Selon l'intensité de la résistance choisie, vous musculerez plus ou moins vos mollets, vos cuisses, vos fessiers et vos abdominaux. Bien assis au fond de votre siège, votre dos ne sera que très peu sollicité. C'est donc un appareil particulièrement recommandé aux personnes désireuses de reprendre le sport sans contraintes pour les lombaires.

### 3) Une position qui favorise la circulation sanguine

Contrairement à un **vélo standard**, le vélo semi-allongé demande à son utilisateur d'avoir les jambes légèrement surélevées pour pédaler, presque de façon parallèle au sol. Cette position permet une meilleure activation de la circulation sanguine et favorise ainsi l'oxygénation des organes.

Le vélo assis est ainsi un appareil complet et facile à prendre en main, indiqué pour tous les profils sportifs, du grand débutant au sportif en rééducation.