



Le vélo spinning, exercice de fitness d'endurance

La pratique du fitness se décline sous plusieurs aspects qui se reflètent dans la diversité des appareils utilisés dans la pratique de cette discipline. Parmi ceux-ci figure le vélo spinning, qui travaille spécialement l'endurance.

L'importance de l'endurance

L'objectif de l'endurance est de rendre optimal le **fonctionnement cardiovasculaire**. Sur le plan sanitaire, l'endurance consolide l'ossature et fait travailler les muscles ; elle renforce le système immunitaire, la résistance du cœur dont la cadence des pouls se trouve réduite. En outre, l'endurance favorise le métabolisme et la croissance des cellules musculaires tout en les rendant robustes et résistantes. Par ailleurs, l'endurance stimule la sécrétion des hormones du bonheur qui contribuent à une meilleure humeur.

Les avantages du vélo spinning

C'est un des indispensables en matière de vélo de remise en forme. Il répond aux exigences de l'endurance par ses effets remarquables. Le travail au niveau cardiovasculaire et musculaire est assuré par cet accessoire.

Vélo Spinning, un matériel de haute technologie

Par rapport aux autres types de vélo, le spinning profite des avantages de la haute technologie. Vous pouvez ajuster le siège dans plusieurs directions : verticalement, horizontalement ou en incliné. De même pour la taille et le guidon, choisissez la position qui vous convient le mieux.

Généralement, la durée d'un **exercice d'endurance de vélo spinning** dépend de la limite de l'organisme qui dépend de facteurs tels que l'âge, la condition physique et l'intensité de l'exercice. La durée moyenne de l'endurance est recommandée de 2 à 3 séances de 30 à 45 minutes par semaine.

Qu'est-ce que le spinning?

C'est l'action de mouliner sur un vélo, mais surtout une méthode d'entraînement.

Le vélo spinning, appelé spin-bike, body-bike ou encore RPM (Raw Power in Motion), est un vélo haut de gamme ressemblant de très près à un vélo de route traditionnel mais ne comportant qu'une seule roue, plus précisément un volant d'inertie et disposant d'une assistance électronique. Il a été conçu pour permettre l'entraînement intensif en salle. C'est donc un appareil ergonomique alliant robustesse, faible encombrement et toutes les fonctions d'un vélo de course : selle ajustable, guidon anatomique, pédales automatiques, système de freinage, cadre robuste et selle fine permettant le pédalage en danseuse. Introduit à l'origine pour la pratique en groupe en salle de fitness, il est de plus en plus utilisé pour perdre des graisses, s'entraîner en hiver ou lorsque les conditions climatiques ne permettent pas un entraînement dehors. Son faible encombrement, son prix séduisant et d'autres atouts (assistance électronique, exercices préprogrammés par exemple) en font un concurrent sérieux du home-trainer, ce dernier étant plus bruyant, moins pratique et nécessitant l'utilisation de son propre vélo.

Marque déposée, inventé aux États-Unis dans les années 90 par Jonathan Goldberg, le spinning est une activité sportive exécutée sur vélo spinning, se pratiquant en groupe sous la direction d'un entraîneur et sur une musique rythmée. Son objectif : l'entraînement, la perte de poids, la remise en forme et tout cela en s'amusant donc en restant motivé. Le spinning est une excellente discipline pour développer le système cardio-vasculaire, travailler l'endurance, sculpter le bas du corps, les bras et les abdominaux.

Tout par la musique.

Dans une séance de spinning, c'est la musique qui dicte la cadence. Le rythme, les répétitions, les changements de tempo sont utilisés pour focaliser l'attention et conditionner le corps à l'effort. La musique porte le sportif qui « oublie » ennui et douleur (voir la capsule info sur les

effets de la musique sur les performances). Le temps semble passer plus vite que dans une séance classique de gym. C'est ce qui fait le succès de la méthode.

Une activité pour tous!

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le spinning, ni de limites liées à la condition physique. Il suffit d'adapter la résistance de l'appareil à son niveau de forme. En groupe, la cadence est la même pour tout le monde mais la résistance de l'appareil est ajustée individuellement pour respecter les capacités physiques de chacun. Ainsi, on peut trouver côte à côte dans le même cours un sportif suivant un programme de remise en forme et un athlète s'entraînant en performance. Le cours commence et se termine en même temps pour tout le monde. C'est cette flexibilité qui permet une véritable synergie de groupe, tous les participants formant un groupe solidaire, tel un peloton. Le plus faible se sent ainsi au même niveau que les autres, ce qui le motive d'autant plus. Un destin inattendu pour l'inventeur d'un concept révolutionnaire.

Le Spinning est inventé aux États-Unis en 1989. L'histoire de son concepteur, Jonathan Goldberg, est peu banale. Venu d'Afrique du Sud en 1979 pour passer des vacances en Californie, il est victime d'un braquage à la sortie de son hôtel à Santa Monica. Contraint de rester aux États-Unis parce qu'il ne peut payer le voyage de retour, il réussit à se faire embaucher comme entraîneur dans une salle de fitness, une activité qu'il connaît bien, ayant travaillé des années dans une salle de gym à Johannesburg. Sa passion du vélo l'entraîne dans la Race Across America (RAAM), une course d'endurance cycliste de 889 kilomètres. Suite à deux événements (il frôle l'accident lors d'un entraînement nocturne et sa femme attend un bébé), il met au point dans sa cuisine un vélo amélioré pour pouvoir s'entraîner. Convaincu que l'esprit agit sur le corps, Goldberg développe une méthode d'entraînement motivante combinant cardio-training et techniques mentales utilisant une musique entraînante : le spinning est né. Il commence par donner des cours dans son garage puis dans un centre de fitness à Santa Monica. En 1991, alors qu'il s'installe à Hollywood, son affaire décolle. Le spinning fait son apparition en Europe en 1995. Aujourd'hui, Goldberg a formé plus de 40,000 instructeurs à travers le monde.

La pratique du spinning est toutefois déconseillée aux personnes qui souffrent de problèmes cardio-vasculaires. Demandez l'avis de votre médecin.

Des cours pris d'assaut.

Phénomène de mode, le spinning est une véritable révolution dans le monde du fitness. Les cours ne désemplissent pas avec des utilisateurs toujours plus nombreux (plus de 100,000 déjà en 1995), 40,000 instructeurs formés par Goldberg et plus de 1,000 formés par mois. Aux atouts d'une méthode efficace et motivante s'ajoute aussi le côté social que constitue la rencontre d'un groupe de réguliers.

Le vélo spinning remplace efficacement le home-trainer. Il est d'ailleurs de plus en plus utilisé par les professionnels. On peut suivre les mêmes programmes d'entraînement dans un objectif de préparation physique, d'entretien de la forme ou de perte de poids. Certains modèles disposent d'électronique permettant de suivre ses dépenses caloriques, fréquence cardiaque, effort fourni et ainsi de mieux contrôler sa séance et ses progrès.

Différences avec le vélo d'appartement ou le home-trainer.

L'objectif de Goldberg était de concevoir un vélo d'intérieur ergonomique, ressemblant le plus possible à un vélo de route, pour optimiser l'entraînement. Il n'est donc pas comparable au vélo d'appartement aux réglages très limités et qui sert davantage à la remise en forme ou à l'entretien physique qu'à l'entraînement en performance. Le vélo spinning offre tout le confort d'un vélo de course avec les réglages permettant d'adopter une position adaptée à la morphologie de l'utilisateur et ainsi d'éviter toute erreur de posture.

Certains vélos spinning disposent par ailleurs d'un mécanisme de freinage efficace, généralement électrique, et d'un ordinateur de bord, véritable assistant du sportif dans son entraînement. L'ordinateur affiche des indicateurs essentiels comme la distance parcourue, la vitesse, la puissance développée, la fréquence cardiaque, voire les calories dépensées. Certains modèles proposent des exercices préprogrammés, une manière de rendre plus motivantes les séances. Les appareils disposant d'un ergomètre règlent eux-mêmes la difficulté des exercices en fonction de la fréquence cardiaque de l'utilisateur et des objectifs qu'il s'est fixé. L'appareil assiste donc le sportif dans son entraînement tout en le rendant plus agréable.

Comparé au home-trainer, le vélo spinning offre plusieurs avantages non négligeables :

Il permet d'éviter l'utilisation de son propre vélo, un côté bien pratique si on souhaite alterner entraînements en salle et sur le terrain. Fini les va-et-vient répétitifs entre garage et maison ! On arrête aussi d'abîmer le cadre de son vélo et d'user prématurément les pneus.

Contrairement au home-trainer, il offre un cadre robuste et stable qui permet plus de dynamisme (accélération brutales, pédalage en danseuse, etc.).

Les appareils sont nettement moins bruyants que le home-trainer. Il est ainsi possible de s'entraîner avec de la musique et en regardant une vidéo sur grand écran.

Il offre une assistance électronique (ordinateur de bord, exercices préprogrammés).

Il permet de pédaler à l'envers. Pratique pour travailler certains muscles peu sollicités sur le vélo.

Il peut être partagé par plusieurs, contrairement au vélo dont la taille du cadre restreint son utilisation à certains gabarits seulement. Pratique pour les couples!

Le spinning : des bienfaits qui justifient son succès.

Le spinning permet de développer l'endurance cardio-vasculaire. Il augmente la capacité respiratoire et optimise les échanges gazeux au sein des muscles, donc la capacité à produire de l'énergie rapidement. Après quelques séances, votre cœur sera plus robuste, vos muscles plus adaptés à l'effort, vos performances augmentées. En suivant un programme spécifique, vous pourrez préparer la saison à venir, une compétition ou développer vos capacités pour toute activité d'endurance. Pratiquer le spinning équivaut à faire plus que du home-trainer. Il présente les mêmes intérêts, notamment pour :

L'entraînement physique (préparation à une compétition cycliste par exemple).

Le travail de la puissance, de la force, de la vélocité, de la PMA.

L'amélioration de la VO2max.

Le travail en foncier.

L'amélioration de la résistance à l'effort.

L'entretien physique (maintenir les acquis, garder la forme).

L'augmentation de la masse musculaire, donc du métabolisme de base.

L'échauffement avant un effort intensif.

La récupération après l'effort.

La décontraction.

Le réapprentissage du pédalage (pédalage rond) et l'amélioration de la coordination des mouvements.

Le travail du sprint et du fractionné.

Brûlez des graisses en vous amusant.

Le vélo spinning est un outil idéal pour perdre rapidement des graisses. Une séance de 40 minutes permet de dépenser entre 250 et 600 kilocalories, soit jusqu'à 500 grammes de graisse par mois à raison de 3 séances par semaine. Le vélo spinning est avec le vélo elliptique un véritable brûleur de calories! En termes de dépenses énergétiques, on ne fait guère mieux.

Gardez la forme!

Le vélo spinning est l'outil parfait pour maintenir les acquis d'un entraînement sportif, entretenir sa condition physique ou suivre un programme de remise en forme suite à une maladie ou un accident par exemple. Les effets physiologiques sont visibles après quelques séances.

Pratiquer le vélo spinning est également bon pour la santé : une pratique régulière, même à faible intensité, permet de conserver une bonne santé en diminuant les risques cardiovasculaires (tension, cholestérol).

Défolez-vous!

Après une rude journée de travail, rien de tel qu'une séance de vélo spinning en musique pour vous défoiler et vous relaxer. Enfilez votre cuissard, enfourchez votre appareil et évadez-vous! Une séance à intensité modérée suivie d'une bonne douche et de quelques étirements vous permettra de passer une soirée détendue et de bien dormir.

Sculptez votre corps tout en douceur!

Le spinning agit essentiellement sur le bas du corps (cuisses, mollets, fessiers), les bras et les abdominaux qu'il tonifie et raffermi. En suivant un programme à intensité modérée, vous affinerez et embellirez votre silhouette. Le spinning est une activité douce : il n'y a pas de chocs. Le vélo est d'ailleurs recommandé aux personnes ayant des problèmes de genoux, contrairement à la course à pied qui crée des chocs pouvant être néfastes pour les genoux et le dos.

petit michel