



NOUVEAU AU COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD

Cardio-vélo Boomers

50 ans et + (SPINNING)

Vous pratiquez le vélo et recherchez un entraînement avec de nouveaux défis dans le but d'améliorer vos qualités physiques et musculaires ? Prenez part à une séance de Cardio-vélo Boomers et vous en deviendrez des fanatiques.

Tonification, amélioration de votre capacité cardio-respiratoire et renforcement musculaire de vos jambes, le Spinning est une activité physique pouvant faire perdre beaucoup de calories. Ce cours collectif motivant et convivial et adapté aux personnes de 50 ans et plus.

Chaque vélo étant muni d'une courroie à résistance variable, vous pouvez ajuster l'intensité tout au long de l'entraînement en fonction de votre niveau et selon les directives de l'entraîneur. Que vous soyez un cycliste expérimenté, intermédiaire ou simplement débutant, vous y trouverez votre compte. Cette activité physique génère aussi moins d'impact sur les articulations que la course à pied ou les sports de type aérobiques.

Toutefois, le Spinning est fortement déconseillé pour les personnes dont la condition physique est moyenne et qui manque d'entraînement. Il s'adresse davantage à ceux et celles qui ont déjà un niveau avancé.

Déroulement d'une séance

Une fois le vélo bien réglé et ajusté, un échauffement doux et calme vous est proposé. Par la suite, votre instructeur vous entraîne à travers des simulations de montées, de sprints et de course contre la montre, le tout, dans une atmosphère musicale dynamique.

Après l'effort, une période de retour au calme est absolument indispensable pour permettre à votre cœur de retrouver son rythme normal.

Aussi, ne négligez pas une période d'étirement avant et en fin de programme des muscles de vos jambes (quadriceps, ischio-jambiers, mollets,...) afin d'éviter et de prévenir tout risques de blessures.

Votre équipement

Le port d'un cuissard de vélo est fortement recommandé si vous souhaitez encore pouvoir vous asseoir pendant les jours qui suivront votre séance.

Si vous avez un cardiofréquencemètre, utilisez-le pour contrôler votre intensité et maximiser votre entraînement.

N'oubliez surtout pas votre bouteille d'eau ainsi que votre serviette. Vous en aurez plus que besoin !