Le vélo, c'est bon pour tout

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 69

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831080

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le vélo, c'est bon pour tout

Et si on allait pédaler pour se remettre en forme tout en profitant des beaux jours? La petite reine est adaptée à tous et, mieux encore, nous replonge dans les émois de notre jeunesse.

LA TÊTE

Comme toute activité physique et notamment de plein air, la bicyclette nous offre une aération bienvenue, un espace de détente. «C'est le sport parfait pour les 50 ans et plus», s'exclame le Dr Gremion, médecin du sport au CHUV. On sait par ailleurs que les sports d'endurance favorisent la sécrétion d'endorphines, connues pour provoquer une sensation de bien-être et d'apaisement.

ÉQUILIBRE

La pratique de la petite reine, notamment du VTT, permet de travailler et d'améliorer l'équilibre ainsi que l'adresse. Attention toutefois à ne pas en faire trop et à prendre des risques inutiles! Faut-il le rappeler: le port du casque est plus que conseillé.

LES BRAS

«Le vélo est un sport assis, rappelle le spécialiste. En principe, les bras ne travaillent pas, même si certains font l'erreur de tirer dessus. En fait, les bras peuvent servir à amortir les chocs, mais attention, ils doivent être fléchis. Sinon, ils vont transmettre des chocs notamment au niveau du dos.»

ABDOS ET FESSIERS

Pas de miracle, mais le vélo fait quand même partie de ces sports qui sollicitent presque tous les muscles du corps et vous rendent globalement plus tonique. Attention toutefois à bien vous équiper, avec un vélo adapté à votre morphologie, et vérifier avec l'aide d'un spécialiste que selle et guidon sont à la bonne hauteur, sous peine de provoquer des lésions musculaires ou tendineuses.

LE CŒUR

«Bien entendu, tous les sports d'endurance sont bénéfiques pour le cardio-vasculaire.» Gare toutefois à ne pas monter trop haut dans les pulsations. Et rappelons qu'à partir de 45 ans pour les hommes, 50 pour les femmes, un check-up est recommandé avant de se remettre en selle. «Surtout si on a un peu de surpoids, du diabète ou du cholestérol, par exemple.»

LES POUMONS

Là aussi, votre souffle va s'améliorer avec une pratique régulière. Et si vous pouvez pédaler sur les chemins de traverse plutôt que dans les gaz d'échappement des cités, c'est tout bénéfice.

ARTICULATIONS

Non seulement ça les dérouille, comme on dit en jargon populaire, mais surtout le vélo, contrairement à la course à pied, les ménage. Pas de chocs, tout se passe en douceur. Qui dit mieux?

LES JAMBES

Pédaler favorise évidemment la circulation veineuse et contribue aussi à muscler nos membres inférieurs. Pour la cellulite et le surpoids, en revanche, il faudra repasser. On dit généralement que l'activité physique permet de stabiliser, mais la dépense calorique est faible.

J.-M. R.

steamroller_blues

Gagnez un vélo!

Participez à notre concours et gagnez un vélo en page 77.