

Activité à l'étude



RETRAITE SPORTIVE PLATEAU DE VALDAHON



Le vélo électrique pour travailler tout le corps en douceur

Grâce à l'assistance du moteur, le vélo électrique est plus facile à pédaler qu'un vélo classique.

Pourtant, il permet quand même de produire des efforts physiques suffisants pour se maintenir en forme. Un parfait compromis !

En effet, vous devez pédaler pour avancer, ce qui va faire travailler tous les groupes de muscles du corps, en douceur, sans risquer de vous blesser.

Une randonnée en vélo électrique vous permettra de muscler les épaules, les muscles du dos, les bras, la poitrine, les abdos, les mollets, les cuisses et les fessiers. En bref, tous les muscles du corps seront mobilisés.

C'est également bénéfique pour le cœur, la circulation sanguine, l'activité pulmonaire, la lutte contre les maladies orthopédiques, le diabète... et l'éternel combat contre le surpoids !

Cela est vrai à tout âge, mais particulièrement au-delà de 55 ans où les activités physiques « violentes » sont à déconseiller.

Le vélo électrique et ses bienfaits sur la santé mentale

De plus, l'air frais, c'est idéal pour oxygéner le corps et la tête.

Vous n'allez plus être frustré(e), car vous ne pouvez pas suivre les autres dans les différents parcours.

Vous pouvez pratiquer cette activité

Sur votre VTT, VTC ou même vélo de ville, avec assistance électrique.

Les parcours, de 30 à 50 km, s'effectueront sur des petites routes, mais aussi sur des pistes et des chemins très roulants.