



Acheter des appareils d'exercice

Les appareils d'exercice sont d'une grande utilité lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud. Avant d'acheter un appareil, posez-vous les questions suivantes :

- Quel est mon niveau de condition physique actuel?
- Quel est mon objectif?
- Puis-je utiliser l'appareil en toute sécurité?
- Combien est-ce que je veux dépenser?
- L'appareil a-t-il une garantie?
- Comment cet appareil se compare-t-il à d'autres appareils?

Consultez votre équipe de traitement du diabète qui vous aidera à répondre à ces questions.

Voici une liste des différents types d'appareils d'exercice et l'information à prendre en compte avant l'achat d'un appareil.

Tapis roulants

Prix

Les prix des tapis roulants varient. La différence de prix dépend de la durabilité offerte par les fonctions additionnelles (par exemple : programmation par ordinateur, moniteurs de fréquence cardiaque, etc.). La durabilité et la construction du tapis roulant sont les aspects les plus importants.



Tapis roulant motorisé

Il est important que le tapis roulant que vous achetez soit muni d'un moteur. N'achetez pas de tapis roulant manuel, car ils vous forcent à faire avancer la courroie. Le tapis roulant devrait être doté d'un moteur d'au moins 1,5 de puissance en chevaux. Allumez le moteur du tapis roulant et écoutez le bruit qu'il fait et la vibration qu'il émet. Ces aspects seront importants pour vous lorsque vous écoutez de la musique ou la télévision pendant votre séance d'exercice!



Acheter des appareils d'exercice

Largeurs et longueurs de la courroie

La largeur de la courroie est importante pour votre sécurité et votre confort. En règle générale, la largeur varie entre 17 po et 22 po, et la longueur entre 45 po et 60 po.

Arrêt d'urgence

Le tapis roulant que vous choisissez devrait être muni d'un dispositif d'arrêt d'urgence. Un tel dispositif permet au tapis roulant de s'arrêter si vous tombez.

Panneau de contrôle et de rétroaction informatisé

Le panneau de contrôle du tapis roulant devrait indiquer la vitesse, la distance et le temps écoulé. Les entraînements préprogrammés peuvent être une option que la majorité des tapis roulants possèdent. Ils ne sont pas nécessaires.

Moniteurs de fréquence cardiaque

Certains tapis roulants sont dotés de moniteurs de fréquence cardiaque par contact. Vous tenez une barre d'appui et le tapis roulant détecte votre fréquence cardiaque et l'indique sur le panneau de contrôle. Cette mesure n'est pas aussi précise que le faire vous-même ou au moyen d'un moniteur de fréquence cardiaque de type émetteur.

Vélos stationnaires



Prix

Les gammes de prix des vélos stationnaires dépendent du nombre de fonctions incluses.

Styles de vélo

Choisissez le style de vélo qui vous convient. Celui-ci dépendra de votre confort et de tout problème articulaire ou musculaire que vous avez.

Vélo droit : la configuration et l'apparence ressemblent beaucoup aux vélos d'extérieur traditionnels.



Acheter des appareils d'exercice

Vélo à position allongée : ces vélos sont dotés d'un siège ou d'une selle élargis avec un appui pour le dos, et le pédalier se trouve à l'avant du vélo, contrairement au vélo droit où le pédalier est en dessous de vous. Ce style de vélo gagne en popularité puisque le confort de la selle est supérieur.

Fonctions du panneau de contrôle

Vous devriez pouvoir déterminer 1) la vitesse à laquelle vous pédalez (tours par minute (T/M), les kilomètres à l'heure (km/h) ou les milles à l'heure (mi/h)); 2) la distance parcourue; 3) la durée pendant laquelle vous avez pédalez; et 4) le niveau ou la tension de votre entraînement.

Autres fonctions importantes

- Cale-pieds (sangles, lanières ou courroies pour les pieds)
- Hauteur de siège réglable de sorte qu'en position assise, il y a une courbure de 15 degrés dans votre genou en extension
- Inclinaison du siège

Exerciseurs elliptiques

Cet exerciceur est une excellente solution de rechange pour ceux qui veulent faire un entraînement aérobique sans impact. Il imite la marche ou la course, et offre aussi la possibilité d'intégrer l'exercice des bras.

Style:

Il est important d'essayer l'exerciseur avant de l'acheter. La taille des exerciceurs et le confort peuvent varier d'un exerciceur à l'autre. Certains exerciceurs offrent un mouvement avant et arrière.





Acheter des appareils d'exercice

Fonctions du panneau de contrôle

Vous devriez pouvoir déterminer 1) la vitesse à laquelle vous vous déplacez (tours par minute (T/M), les kilomètres à l'heure (km/h) ou les milles à l'heure (mi/h)); 2) la distance parcourue; 3) la durée de l'exercice; et 4) le degré d'intensité de votre entraînement.

Appareil d'entraînement contre résistance

Il existe une profusion d'appareils d'entraînement contre résistance :

- Les **haltères** ou « poids et haltères » sont couramment utilisés pour l'entraînement contre résistance. On peut se les procurer dans différents matériaux, y compris le caoutchouc, la fonte ou le plastique. Ils peuvent aussi être achetés comme poids fixes ou réglables.
- On retrouve habituellement les **appareils d'entraînement contre résistance** dans un gymnase. Ils incluent une pile de poids et un système de poulie qui vous donne de la résistance contre un mouvement fixe. Ces appareils peuvent aussi être achetés pour une utilisation domestique.
- Les **bandes d'exercice** peuvent être utilisées pour l'entraînement contre résistance et se révéler un choix judicieux si vous n'avez pas beaucoup de place pour ranger les appareils. Au besoin, vous pouvez voyager facilement avec ce matériel. Chaque couleur de bande correspond à un certain niveau de résistance. Plus la couleur est pâle, moins la bande offre de résistance. Plus la couleur est foncée, plus la bande offre de résistance.



une bande d'exercice



Acheter des appareils d'exercice

Moniteurs de fréquence cardiaque

Il est important de surveiller votre fréquence cardiaque durant l'exercice pour vous assurer de travailler à une intensité qui ne pose aucun danger. La vérification manuelle de votre fréquence cardiaque est généralement effectuée en prenant votre pouls sur votre poignet ou votre cou et en comptant les battements ressentis sur une période de 10 secondes. Une telle vérification peut parfois être difficile. Un moniteur de fréquence cardiaque peut être utilisé à la place. Une courroie munie d'un émetteur est portée autour de la poitrine et transmet l'information à une montre que vous portez sur votre poignet. Il vous suffit ensuite de regarder votre montre lors de votre entraînement pour obtenir votre fréquence cardiaque. Ces moniteurs sont très précis. Si vous souffrez d'arythmie (rythme cardiaque irrégulier), le moniteur pourrait manquer de précision. Consultez votre équipe de traitement du diabète avant d'en acheter un.