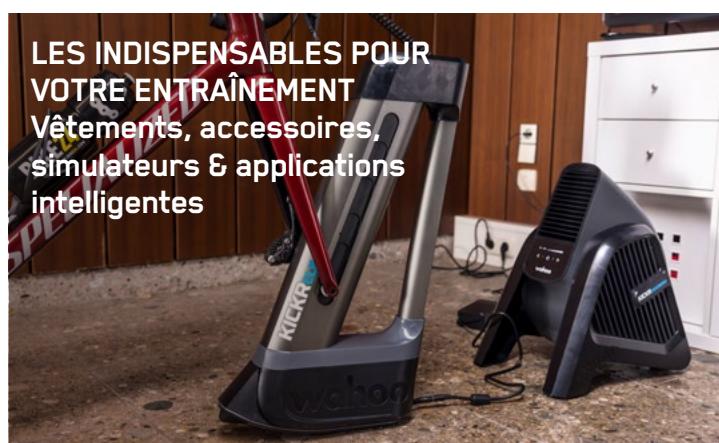




LES DIFFÉRENTS VÉLOS D'APPARTEMENT
Vue d'ensemble & nos meilleures recommandations



LES INDISPENSABLES POUR
VOTRE ENTRAÎNEMENT
Vêtements, accessoires,
simulateurs & applications
intelligentes

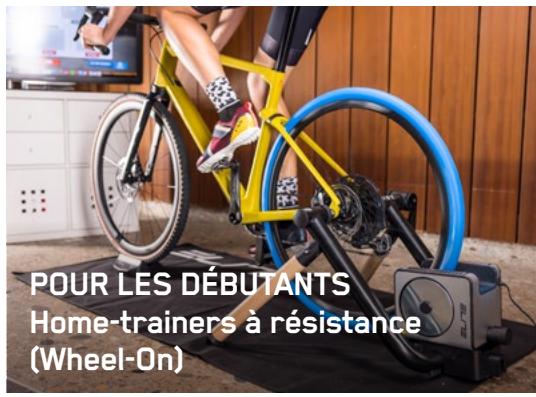
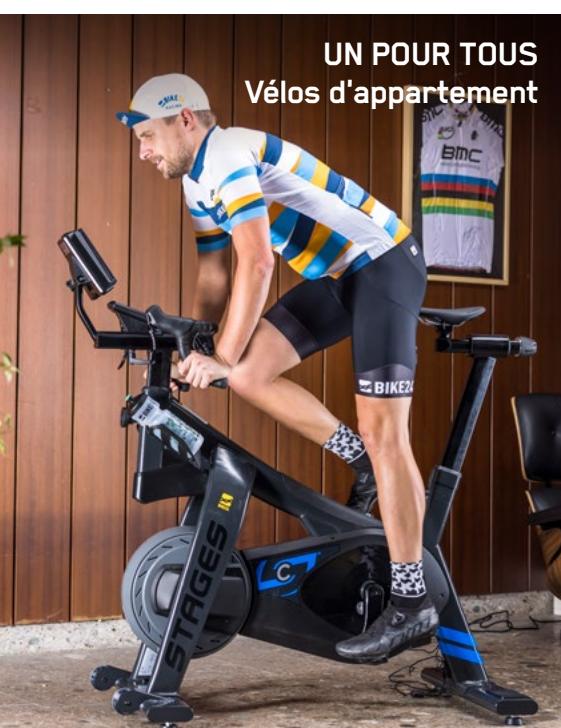
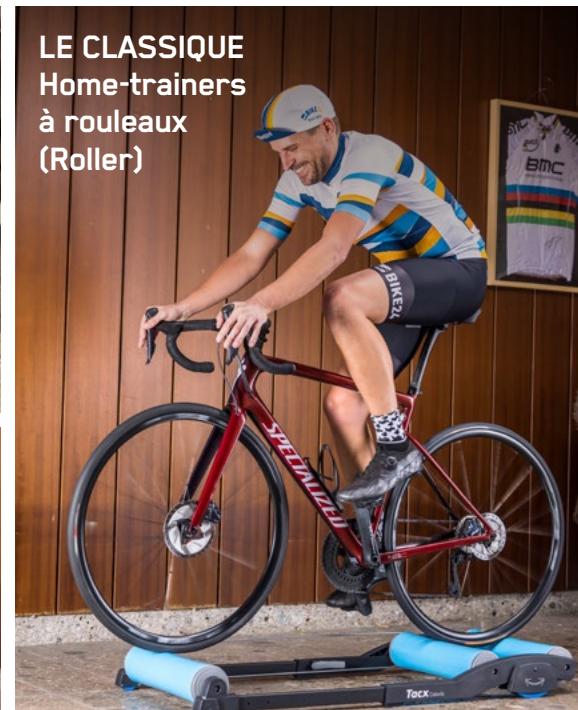


AIDE AU CHOIX D'UN
VÉLO D'APPARTEMENT
Trouvez rapidement
le modèle qui
vous convient



DÉCOUVREZ CES THÈMES

Accédez au bon chapitre en un clic



5 BONNES RAISONS D'ACHETER UN VÉLO D'APPARTEMENT

Nous l'avons testé : voici nos astuces utiles

Bien sûr, nous préférions tous faire du vélo à l'extérieur et en plein air ! Il est donc tout à fait normal que l'entraînement à domicile ne convienne pas à tout le monde. Mais l'entraînement avec un vélo d'appartement est efficace, utile et, grâce aux fonctions intelligentes, très divertissant de nos jours. Les cinq arguments suivants le prouvent :



1. Indépendance

La raison la plus fréquente qui nous pousse à s'entraîner en intérieur est sans doute la météo. Dehors, il y a de l'orage et de la pluie ? Les routes et les sentiers sont recouverts d'une couche de verglas ? Mais chez vous il fait agréablement chaud ? L'entraînement à domicile est complètement indépendant du temps ou de l'obscurité. Une raison de moins pour ne pas s'entraîner !

2. Gestion du temps

Avec un vélo d'appartement (silencieux), vous pouvez pédaler à tout moment et aussi longtemps que vous le souhaitez, toute la journée et toute la nuit. Et après l'entraînement, vous n'avez pas non plus besoin de nettoyer votre vélo de la boue ou du sel de déneigement. Il n'est pas non plus nécessaire de porter des vêtements spéciaux ou de planifier le parcours d'entraînement : cela vous laisse plus de temps pour un entraînement efficace.

3. Entraînement sophistiqué

Vous avez le choix : préférez-vous travailler votre endurance avec de longues séances ou votre puissance sur des sprints intenses ? Ou préférez-vous pédaler tranquillement pour le plaisir ? Vous pouvez régler précisément l'intensité des séances, que ce soit pour vous maintenir en forme ou pour améliorer votre niveau. Sur le vélo d'appartement, ni les feux de signalisation ni les défauts mécaniques n'interrompent votre parcours. Et grâce au logiciel intelligent, les données d'entraînement les plus importantes sont sous vos yeux.

4. Entraînement divertissant

L'époque où les vélos d'appartement étaient des machines d'entraînement ennuyeuses est révolue depuis longtemps ! Les systèmes modernes associés à des applications spéciales pour cyclistes vous donnent accès non seulement à d'excellents appareils d'entraînement, mais aussi à des mondes virtuels entiers et à toutes sortes de possibilités de divertissement pour un entraînement varié. L'interconnexion avec les réseaux sociaux et la [gamification](#) garantissent le plaisir et augmentent votre motivation.

5. Sécurité

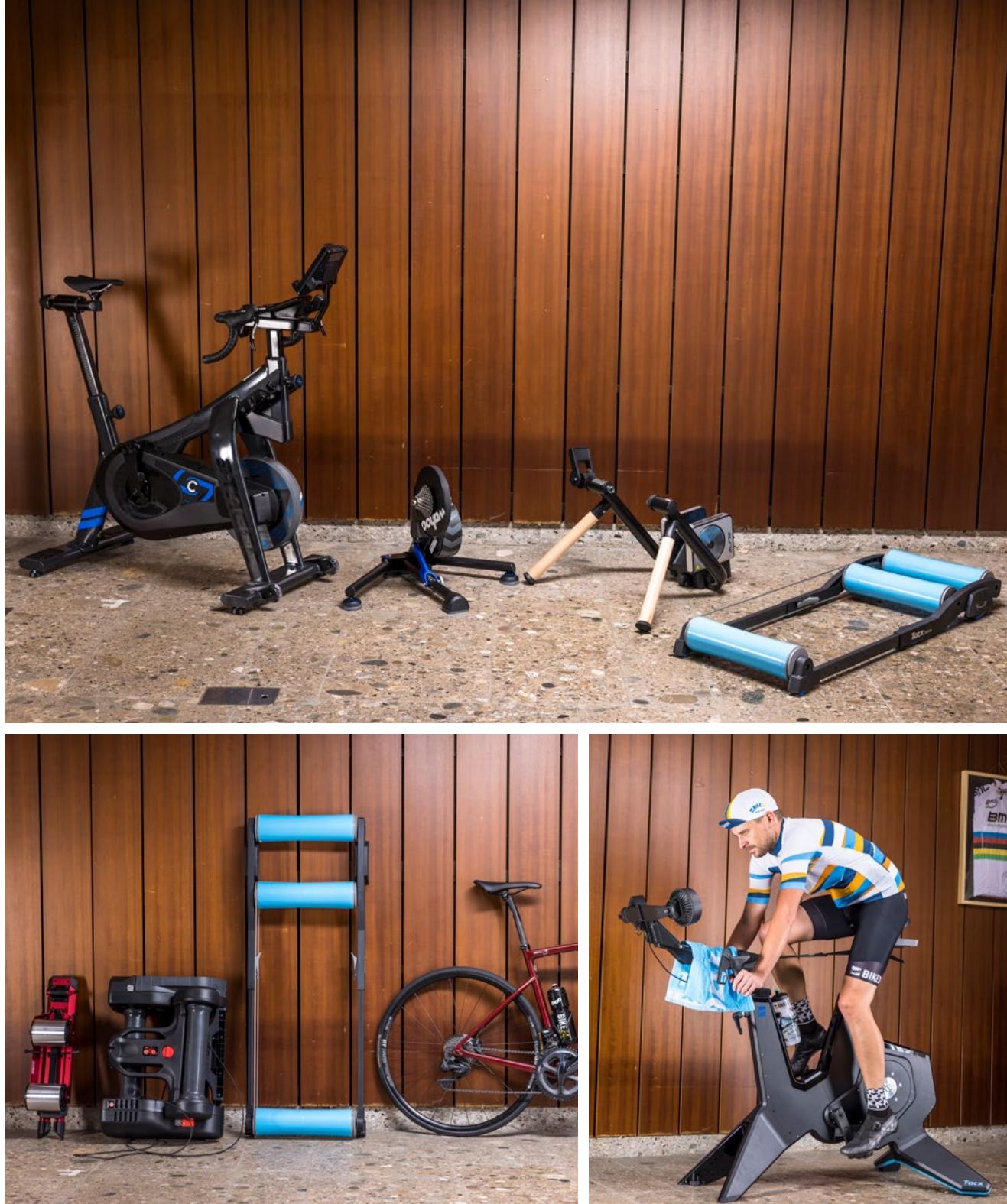
Le vélo d'appartement est la manière la plus sûre de s'entraîner sur un vélo. Pas de voitures, pas de carrefours, pas de mauvaises surprises. Même s'il fait déjà nuit après le travail, l'entraînement sur un vélo d'appartement est absolument sans danger. De plus, vous pouvez facilement tester vos limites à tout moment, car la collation de boisson et en nourriture ne pose aucun problème lors de l'entraînement à domicile.

LES DIFFÉRENTS VÉLOS D'APPARTEMENT

Quels sont les systèmes disponibles ?

Un vélo d'appartement vous permet de suivre un entraînement cycliste exigeant sans avoir à sortir. Aujourd'hui, on distingue des [vélos d'intérieur](#) (Indoor Bike), la solution autonome complète, les [home-trainers à rouleaux](#) (Roller), les [home-trainers à résistance](#) (Wheel-On Trainer) et les [home-trainers à transmission directe](#) (Direct-Drive Trainer).

Contrairement aux vélos d'intérieur, tous les home-trainers nécessitent un vélo supplémentaire. Mais heureusement, vous pouvez utiliser une grande variété de modèles de vélos pour vous entraîner. La compatibilité du home-trainer avec votre vélo de course, votre VTT, votre vélo de contre-la-montre ou votre vélo Gravel dépend du modèle concerné. Important : dans tous les cas, le vélo doit vous convenir et être entièrement fonctionnel.



Illustrations ci-dessus de gauche à droite :

Vélo d'intérieur (Indoor-Bike), home-trainer à transmission directe (Direct-Drive Trainer), home-trainer à résistance (Wheel-On Trainer), home-trainer à rouleaux (Roller)

UN VRAI CLASSIQUE
Parfait pour les
défis sportifs

Home-trainer à rouleaux (Roller)

Le vélo complet est placé sur trois roulettes, ce qui permet aux deux roues de tourner librement : les rouleaux forment une sorte de "tapis roulant" pour le vélo. Par conséquent, la sensation de conduite est particulièrement naturelle, mais il faut de l'équilibre et un peu d'entraînement. Des étriers de support et des rouleaux coniques sont un soutien utile pour les débutants. Le mouvement de pédalage moins statique sollicite également la musculature du tronc. La longueur du système est variable pour s'adapter à l'empattement de votre vélo, mais sans [pneus spéciaux](#), l'entraînement sur un rouleau libre devient vite bruyant. Grâce à leur conception simple, les rouleaux libres sont généralement une solution très économique. Les modèles intelligents haut de gamme (et donc plus chers) sont compatibles avec des applications pour smartphone et tablette.

Pour

- + Prix attractif
- + Peu encombrant à ranger
- + Sensation de conduite naturelle

Contre

- Défi de coordination
- Réglage limité de la résistance

C'est sur un home-trainer à rouleaux que vous vous entraînez le mieux, si vous tenez à avoir des sensations de conduite et un entraînement à vélo particulièrement authentiques.
Découvrez notre large choix de [home-trainers à rouleaux](#)



Home-trainer à résistance (Wheel-On Trainer)

L'ensemble du vélo est serré dans le home-trainer par l'axe de la roue arrière. Ainsi, la roue arrière est placée sur un rouleau et la roue avant sur un support. Le rouleau contrôle la résistance et donc l'intensité de l'entraînement. Mais sans pneu spécial, le frottement du rouleau provoque une usure prématuée et un bruit relativement élevé. Par ailleurs, les frottements étant importants, il est possible que la roue arrière patine brièvement lors de sprints intenses. Les home-trainers à résistance couvrent une large gamme de prix et les modèles se différencient par leur niveau d'équipement. Les modèles haut de gamme permettent souvent la connexion à un logiciel intelligent. Pour une installation facile et une compatibilité maximale, différents adaptateurs pour le montage de votre roue arrière sont fournis ou disponibles séparément.

Pour

- + Rangement peu encombrant
- + Pas besoin de cassette séparée
- + Possibilité de résistances élevées

Contre

- Volume sonore élevé
- Usure accrue du pneu arrière
- Possibilité de patinage de la roue arrière pendant l'entraînement

Un home-trainer à résistance est optimal pour vous si vous souhaitez vous entraîner immédiatement et en toute sécurité, et que vous disposez d'un budget limité pour commencer. Découvrez notre large choix de [home-trainers à résistance](#)



Home-trainer à transmission directe

La roue arrière est démontée et le vélo est fixé à la structure arrière du home-trainer. Pour l'entraînement, vous devez encore monter une cassette adaptée sur le trainer et y placer la chaîne de vélo. Comme le système fonctionne sans roue arrière, il n'est pas nécessaire d'avoir un pneu d'entraînement et la roue arrière ne peut pas déraper lors de sprints intenses. Il existe également pour ce type de home-trainers des adaptateurs pour différents systèmes d'axes et de cassettes. La sensation de conduite est authentique et le calcul des données très précis, car les home-trainers à transmission directe sont généralement optimisés pour l'entraînement avec un logiciel intelligent. Ils ont l'avantage de générer un faible niveau sonore, mais sont généralement un peu plus chers que les autres modèles.

Pour

- + Rangement peu encombrant
- + Précision des données
- + Résistances élevées possibles
- + Relativement silencieux

Contre

- cassette séparée nécessaire
- prix élevé

Un home-trainer à transmission directe est optimal pour vous si vous recherchez un entraînement exigeant avec des sensations de conduite authentiques, une utilisation simple et des fonctions interactives. Découvrez notre large choix de home-trainers à transmission directe

Le partenaire d'entraînement compact, silencieux et puissant



S'ENTRAÎNER
SANS COMPROMIS
Pour toute la famille

Vélo d'intérieur

Le vélo d'intérieur est un vélo d'appartement stationnaire avec une multitude de fonctions. Il n'est pas nécessaire d'avoir un vélo séparé et le vélo d'appartement est immédiatement prêt à l'emploi en tant que solution complète. Les vélos d'appartement modernes offrent différentes positions d'assise et peuvent donc être adaptés rapidement aux différents gabarits de cyclistes. De même, ils sont silencieux et offrent de nombreuses fonctions grâce à un logiciel intelligent. Contrairement aux [vélos de spinning](#), qui sont conçus pour des formes d'entraînement très spécifiques, les vélos d'intérieur offrent une roue libre pour une sensation de conduite réaliste. Ce système est certes le plus cher et le plus encombrant, mais il offre également les possibilités les plus sophistiquées pour un entraînement ciblé et professionnel à domicile.

Pour

- + Réglage de la position de conduite
- + Entraînement professionnel possible
- + Résistances élevées possibles & matériel très résistant
- + Silencieux

Contre

- Grand & lourd
- Gamme de prix supérieur

C'est sur un vélo d'intérieur que vous pédalerez le mieux si vous cherchez un vélo d'entraînement de haute qualité, prêt à l'emploi à tout moment et qui s'adapte parfaitement à vos besoins. Découvrez notre large choix de [vélos d'intérieur](#)



Exemple d'un vélo d'intérieur :
Stages Cycling StagesBike

COMMENT FONCTIONNE UN VÉLO D'APPARTEMENT ?

Transmission & systèmes de freinage

Le principe de base d'un vélo d'appartement est qu'en pédalant, vous entraînez un volant d'inertie. Sur certains modèles, vous pouvez modifier le rapport de transmission comme sur un vélo normal grâce à un changement de vitesse. Par ailleurs, la résistance du disque d'inertie peut être réglée sur le vélo d'appartement. La résistance maximale du volant d'inertie est appelée « puissance maximale du vélo d'appartement ». Les vélos d'appartement ne doivent pas être confondus avec les vélos de spinning (vélos de biking), qui sont surtout utilisés dans les centres de fitness. Contrairement aux vélos de spinning, les vélos d'appartement ont une roue libre, ce qui permet aux manivelles et à la roue d'inertie de tourner à différentes vitesses. Il existe différentes techniques pour freiner le volant d'inertie sur les vélos d'appartement.



A. Frein magnétique Des aimants mobiles freinent un disque d'inertie métallique et la distance entre les aimants et le disque d'inertie régule la résistance. [Découvrez ici des vélos d'appartement avec frein magnétique.](#)



B. Frein à fluide Le volant d'inertie est placé dans un liquide à résistance progressive. La résistance augmente au fur et à mesure que vous pédalez. [Découvrez ici des vélos d'appartement avec frein à fluide.](#)



C. Frein électrique Le volant d'inertie est freiné par induction électrique. Normalement, le vélo d'appartement génère lui-même l'énergie nécessaire à cet effet.



D. Frein moteur La résistance est générée par un réglage spécial d'un moteur, mais dans la plupart des cas, celui-ci est électrique et nécessite donc un branchement électrique. [Découvrez ici des vélos d'appartement avec frein moteur.](#)



GUIDE D'ACHAT

Répondez à quatre questions pour trouver le vélo d'appartement qui vous convient le mieux

Tous les systèmes ont leurs avantages et leurs inconvénients individuels.

Avant d'acheter, vous devez donc savoir quel concept correspond le plus à vos besoins.

Question 1. Salon ou salle d'entraînement – où souhaitez-vous installer le vélo d'appartement ?

Le futur emplacement de votre vélo d'appartement est déterminant dans votre choix.

Votre logement compte peu de prises électriques ou vous n'avez pas envie de vous retrouver avec des câbles enchevêtrés ?

→ Modèle autonome

Vous prévoyez de l'installer dans une pièce commune, comme le salon ?

→ Vélo d'intérieur ou vélo à transmission directe silencieux

Vous souhaitez ranger votre vélo d'appartement de temps en temps ?

→ Home-trainer à rouleaux, à résistance ou à transmission directe avec fonction pliante

Le vélo d'appartement peut rester en permanence à son emplacement.

→ Vélo d'intérieur



GUIDE D'ACHAT

Répondez à quatre questions pour trouver le vélo d'appartement qui vous convient le mieux

Question 2 : Quel est votre niveau d'entraînement – êtes-vous un cycliste amateur ou un futur professionnel ?

Il est bien sûr possible de rester en forme avec tous les modèles de vélos d'appartement. Mais pour les entraînements particulièrement intensifs, certains types de vélos d'appartement se sont imposés.

Vous souhaitez vous entraîner avec des résistances élevées.

→ **Vélo d'intérieur, home-trainer à résistance ou à transmission directe**

Vous souhaitez entretenir votre condition physique en gardant une sensation de conduite la plus réaliste possible.

→ **Home-trainer à rouleaux**

Vous êtes débutant, vous disposez de votre propre vélo et vous souhaitez garder une bonne condition physique de base.

→ **Home-trainer à résistance**

L'entraînement par intervalles et les sprints stimulants sont des éléments importants de votre plan d'entraînement.

→ **Home-trainer à transmission directe ou vélo d'intérieur**

Un entraînement spécifique et une mesure précise des performances sont importants pour vous.

→ **Home-trainer à transmission directe ou vélo d'intérieur**



GUIDE D'ACHAT

Répondez à quatre questions pour trouver le vélo d'appartement qui vous convient le mieux

**Question 3 : Est-ce le plaisir ou l'aspect sportif qui prime pour vous ?
Quelle est donc l'importance d'une connectivité intelligente et de la possibilité de simuler un entraînement ?**

Pour les entraînements puristes, il suffit de planifier l'entraînement à l'aide d'un **compteur vélo**. Mais si vous souhaitez professionnaliser votre entraînement ou parcourir des mondes virtuels, votre modèle doit prendre en charge la connexion avec d'autres appareils et applications.

Vous souhaitez utiliser une application d'entraînement et des fonctions de simulation :
→ **Home-trainer à transmission directe ou vélo d'intérieur connecté**

Vous souhaitez utiliser une application d'entraînement, mais pas de simulation :
→ **Home-trainer à rouleaux ou à résistance connecté**

Votre entraînement doit se dérouler sans autre appareil électrique ou logiciel :
→ **Home-trainer à rouleaux ou à résistance sans connectivité**

Question 4 : Début rapide de l'entraînement ou planification élaborée – Quel est votre type ?

Le montage et le démontage d'un vélo d'appartement prennent généralement du temps, mais la mise en route d'une application d'entraînement est rapide. Pour une **planification systématique de l'entraînement**, un vélo d'appartement assemblé consciencieusement est donc un outil performant pour améliorer vos performances.

Vous souhaitez utiliser le vélo d'appartement sans vélo supplémentaire et commencer immédiatement à vous entraîner :

→ **Un vélo d'intérieur est le plus approprié pour vous**

Vous souhaitez utiliser le vélo d'appartement le plus rapidement possible avec votre propre vélo :

→ **Un home-trainer à transmission directe est dans ce cas le choix optimal**

Je n'ai aucun problème à modifier les pneus/la roue arrière :

→ **Un home-trainer à rouleaux ou à résistance vous offre dans ce cas des possibilités d'entraînement optimales**



OPTIMISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

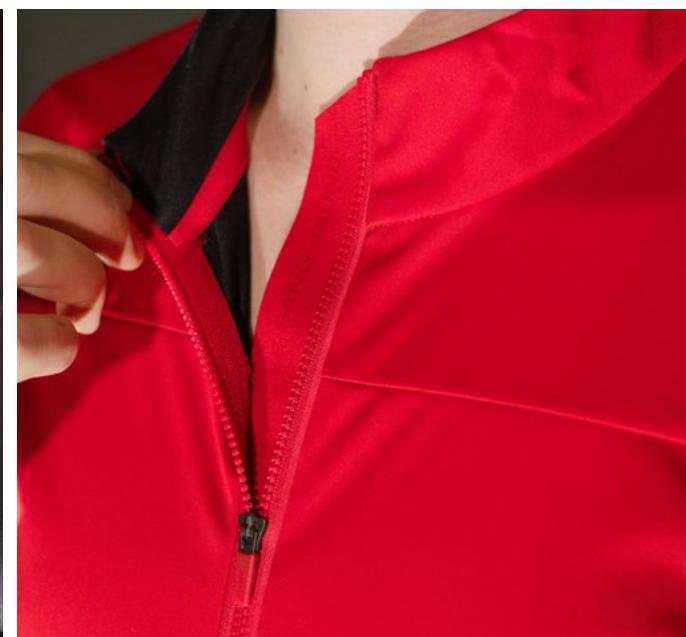
Tout ce dont vous avez besoin pour votre entraînement

Votre entraînement et votre expérience de conduite peuvent être optimisés sur des vélos d'appartement intelligents à l'aide d'accessoires modernes. Rendez votre entraînement sur vélo d'appartement plus confortable, plus réaliste, plus amusant, plus silencieux ou tout simplement plus agréable.

Vêtements et chaussures

Sur un vélo d'appartement, il n'y a pas de vent de circulation et vous transpirez donc rapidement, même avec un ventilateur. Des vêtements de cyclisme légers et des cuissards sportifs rembourrés sont donc indispensables. Les vêtements spéciaux pour l'intérieur absorbent la transpiration particulièrement rapidement et offrent une excellente ventilation. Les chaussures spéciales pour l'entraînement en salle vous offrent également une ventilation optimale, des semelles rigides pour une transmission de force élevée, un bon ajustement et, bien sûr, la compatibilité avec les pédales automatiques.

Avec les bons vêtements, l'entraînement devient encore plus amusant ! Équipez-vous donc de chaussures de cyclisme légères ainsi que de cuissards et de maillots de cyclisme respirants. Découvrez notre large choix de [pantalons](#), de [maillots](#) et de [chaussures](#) de cyclisme



Insonorisation

Pour le bien de vos voisins, votre vélo d'appartement doit produire le moins de bruit possible. Des pneus d'entraînement lisses et des tapis spéciaux comme support y contribuent : ils amortissent les vibrations et réduisent le bruit.

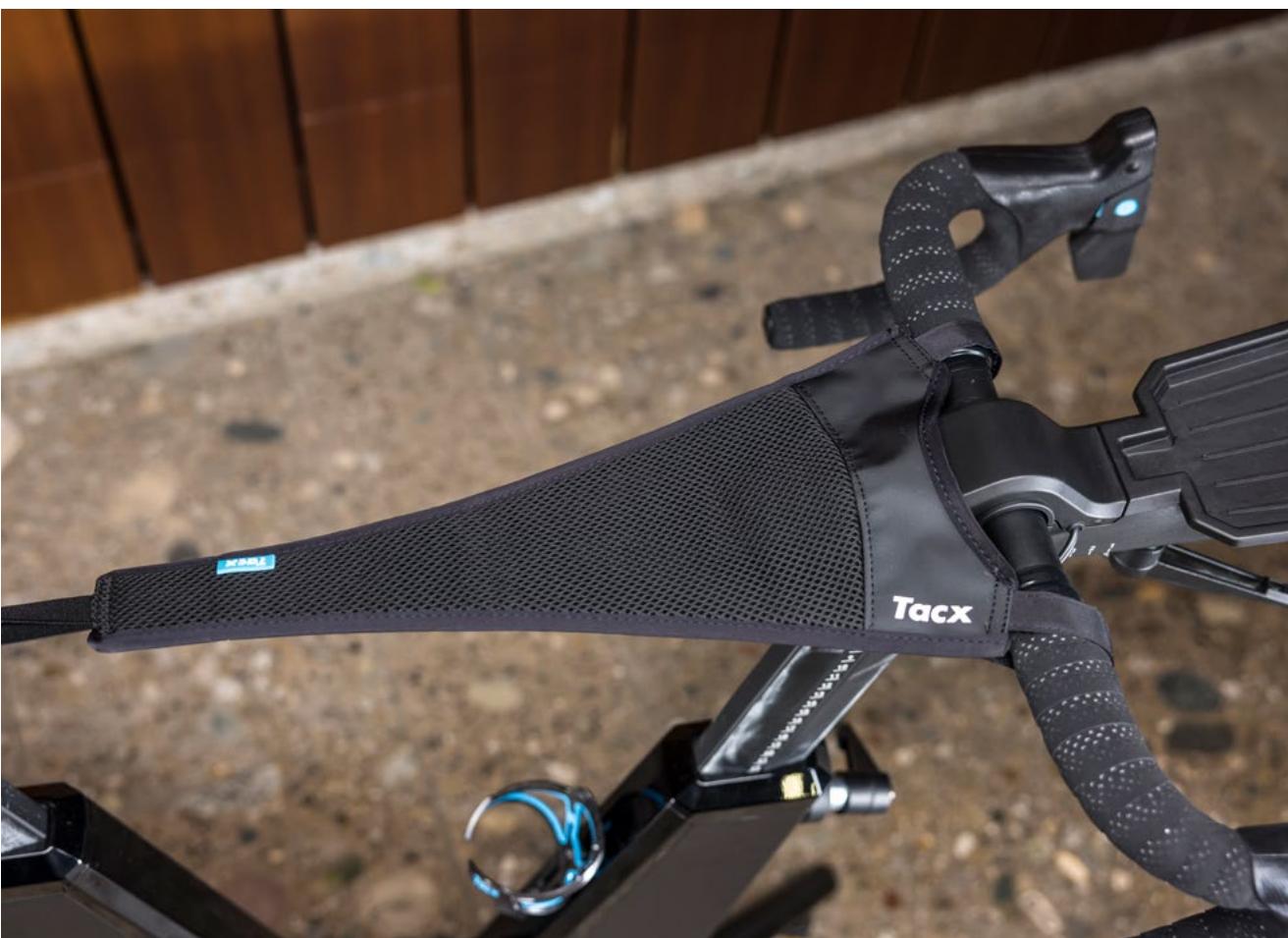
Capteur de transpiration

Transpirer fait partie de l'entraînement, mais ce n'est bon ni pour le vélo, ni pour le sol, ni pour le home-trainer. Protégez donc votre équipement avec des capteurs de transpiration spéciaux.

Hydratation

Un entraînement éprouvant sur un vélo d'appartement nécessite une hydratation adéquate. Des boissons sportives appropriées permettent de maintenir vos performances et des gourdes pour vélo facilitent une absorption suffisante de liquide.

Des performances de pointe par plus de 20 degrés dans un immeuble collectif – aucun problème avec les bons accessoires : découvrez maintenant des pneus d'entraînement résistants à l'usure ainsi qu'aux vibrations, des tapis insonorisants, des capteurs de transpiration fiables et des gourdes pratiques. Découvrez notre sélection de [pneus d'entraînement](#), de [tapis insonorisants](#), de [pare-sueur](#) et de [gourdes](#)



Ventilation

Les ventilateurs aident à garder votre corps au frais pendant l'entraînement en salle. Les appareils intelligents peuvent même être connectés au vélo d'appartement et à une application. Ils simulent un vent de circulation approprié dans différentes situations.

Simulateur de pente

Si vous souhaitez obtenir des sensations de conduite réalistes sur votre vélo d'appartement, vous devriez essayer les simulateurs de pente, les supports de roue avant avec [transmission du mouvement du guidon](#) et les plates-formes oscillantes. Ces aides spécifiques ciblent également d'autres groupes musculaires et la [simulation de l'inclinaison](#) permet d'obtenir des sensations de conduite très réalistes. Grâce à des tables et des supports spéciaux, votre ordinateur portable, vos boissons, votre tablette et d'autres ustensiles seront parfaitement à portée de main.

Les simulateurs rendent l'entraînement en salle plus agréable que de monter réellement sur un vélo ! Bon, peut-être pas tout à fait, mais les simulateurs de pente interactifs, les plates-formes oscillantes et les supports de roue avant rendent l'entraînement à domicile assez proche du cyclisme en plein air.
Découvrez notre sélection de [simulateurs de pente](#)



LA RÉVOLUTION VIRTUELLE DES ENTRAÎNEMENTS EN SALLE

L'époque où les vélos d'appartement étaient synonymes de monotonie est révolue depuis longtemps. Collecter des points, débloquer des parcours, participer à des courses légendaires, créer un avatar, faire des courses en groupe - l'entraînement virtuel en se connectant à des applications (payantes) pour ordinateur et smartphone (généralement pour Android ou iOS) le permettent !

Les vélos d'appartement intelligents permettent de s'entraîner de manière ludique et d'entretenir des contacts sociaux. Les appareils compatibles peuvent réagir au parcours programmé dans les applications de cyclisme et simuler un entraînement vivant. Concrètement, cela signifie que si vous montez une côte dans l'application, la résistance de votre vélo d'appartement augmente. Le vélo d'appartement et le logiciel se connectent facilement via Bluetooth, ANT+ ou ANT+ FE-C.

L'application de vélo d'appartement la plus connue est celle de Zwift. Dans les mondes virtuels en 3D, des milliers de sportifs s'ébattent dans le monde entier à tout moment de la journée. Le parcours ludique traversant des paysages créatifs est complété par des plans d'entraînement, des compétitions et bien plus encore. ROUVY et SYSTM (anciennement "The Sufferfest") proposent également des parcours virtuels et des courses numériques. Les applications de Tacx (Cycling App) et d'Elite (myETraining) mettent l'accent sur des films de haute qualité de parcours cyclistes de rêve et proposent également une bibliothèque d'entraînement.



RAPPORT QUALITÉ-PRIX

Combien coûte un vélo d'appartement ?

La question du bon vélo d'appartement est aussi une question de budget. Les home-trainers à rouleaux et à résistance constituent l'entrée de gamme en matière de prix en ce qui concerne l'entraînement à domicile.



Vous pouvez acheter un home-trainer à rouleaux simple à partir de 140 € environ - découvrez ainsi la forme la plus pure de l'entraînement à domicile.

Fig. 1 : Tacx Galaxia



Mais pour plus de 500 €, vous éprouvez déjà une sensation de conduite authentique avec des fonctions interactives sur un home-trainer à rouleaux.

Fig. 2 : Elite Nero



Mettez-vous en selle et pédalez – les home-trainers à résistance sont disponibles à partir de 150 €.

Fig. 3 : Tacx Flow



Entre 300 et 500 € environ, vous profitez de home-trainers à résistance silencieux avec moins de vibrations, qui vous offrent en plus des fonctions interactives et intelligentes. Fig. 4 : Elite Tuo



Une soirée télé agréablement silencieuse mais sportive sur un home-trainer à transmission directe commence à partir de 400 € environ. Fig. 5 : Elite Turno



Un home-trainer à transmission directe haut de gamme avec des fonctions intelligentes est disponible à partir de 1.000 € environ. Fig. 6: Tacx NEO 2T



Les meilleurs vélos d'intérieur sont certes des solutions complètes et coûteuses, mais ils vous offrent une gamme complète de fonctions et sont disponibles à des prix compris entre 2.500 et 3.500 € environ. Aucun vélo supplémentaire n'est nécessaire. Fig. 7 : Stages Cycling StagesBike SB20, Fig. 8 : Wahoo KICKR BIKE



C'EST FAIT !

Vous êtes maintenant parfaitement informé sur les meilleurs modèles de vélos d'appartement ainsi que sur les possibilités d'entraînement moderne en salle ou chez vous.

Vous souhaitez acheter en ligne les vélos d'appartement et les accessoires présentés dans ce test ?

Nous les avons tous et bien plus encore !

Découvrez [la boutique en ligne BIKE24](#) : vous y trouverez dans la catégorie des vélos d'appartement tous les modèles de test ainsi que les accessoires correspondants.

Et même si votre favori ne figure pas dans notre aperçu, vous trouverez certainement votre bonheur chez nous.

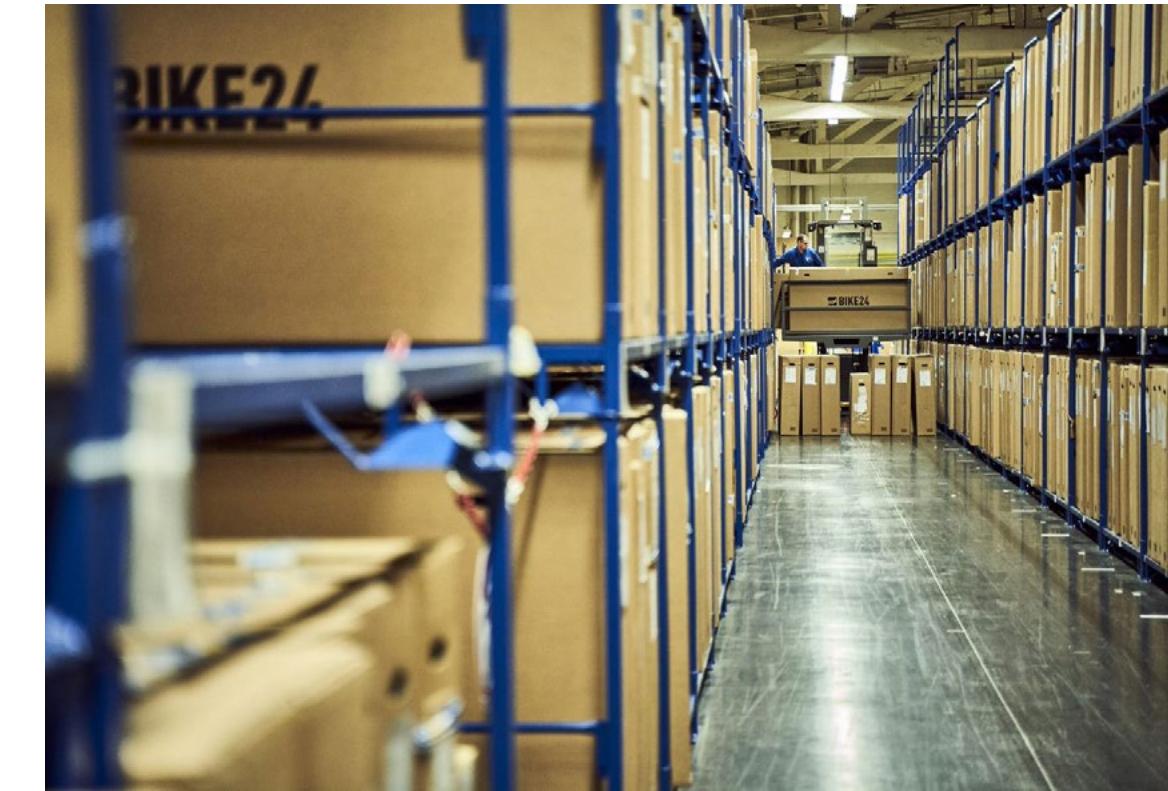
Les plus grands succès d'entraînement sont obtenus lorsque tout s'accorde vraiment parfaitement. Le mieux est de constituer dès le départ un set d'équipement complet qui vous permettra de passer des moments parfaits grâce à des vêtements et des chaussures idéales, des gourdes pour vélo optimales et d'autres aides à l'entraînement ! Découvrez notre large choix !

Pour que vous puissiez commencer rapidement votre entraînement

nous livrons la plupart des vélos d'appartement chez vous en France en seulement 5 à 9 jours ouvrables. Pour commencer rapidement votre entraînement, vérifiez la disponibilité et le délai de livraison des produits, qui sont toujours indiqués sous le prix ! Parfois, il vaut la peine d'attendre un peu plus longtemps. Surtout lorsqu'il s'agit d'un vélo d'appartement. Chaque composant et accessoire de ces merveilles high-tech promet un pur plaisir d'entraînement pour toute la famille. C'est pourquoi nous livrons ces précieux appareils d'entraînement dans un délai toujours raisonnable de 6 à 10 jours ouvrables par transporteur en France.

Vous ne pouvez pas tout savoir et pour cause !

Le [service client BIKE24](#) est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous conseiller sur notre large gamme de modèles.



PETIT INDEX

Le vocabulaire du vélo d'appartement

ANT+

Protocole standard pour la communication sans fil des vélos d'appartement avec d'autres appareils électroniques

ANT+ FE-C

Nouveau protocole pour la communication sans fil des vélos d'appartement avec d'autres appareils électroniques utilisant un protocole plus récent que ANT+

Gamification

Terme désignant l'intégration d'éléments typiques des jeux vidéo dans l'entraînement virtuel sur le vélo d'appartement, par exemple sous la forme d'une navigation dans des mondes virtuels à l'aide d'applications.

Intervales

Séances d'entraînement comprenant des phases d'effort et de récupération grâce à l'alternance des intensités.

Pente simulée

Angle d'inclinaison pouvant être simulé par le vélo d'appartement, généralement compris entre 15 et 25° maximum. Également appelée "pente maximale" ou "degré maximal simulé".

Pneu d'entraînement

Pneu spécial destiné à être utilisé sur des home-trainers à rouleaux et à résistance. La surface lisse minimise les vibrations, le bruit et l'usure.

Puissance maximale

Indication de la puissance de résistance maximale possible d'un vélo d'appartement, généralement entre 700 et 2500 watts. À titre de comparaison, seuls quelques professionnels d'exception sont capables de fournir plus de 2000 watts lors d'un sprint et pendant une courte durée.

Simulateur d'inclinaison

Accessoires pour vélos d'appartement dans lesquels l'axe avant du vélo est fixé. Des mouvements de haut en bas permettent ainsi de simuler des montées et des descentes.

Standalone

Ce terme anglais désigne les vélos d'appartement qui ne nécessitent pas de source d'énergie supplémentaire. Ces modèles peuvent donc être utilisés partout, car ils produisent eux-mêmes l'énergie nécessaire.

Transmission des mouvements du guidon

Des supports spéciaux pour la roue avant permettent, lors de l'entraînement sur le vélo d'appartement, la transmission d'un mouvement de direction qui est ensuite converti en mouvement virtuel dans une app.

Vélo de spinning / vélo de biking

Solutions complètes avec liaison directe des manivelles et du volant d'inertie. Comme il n'y a pas de roue libre, un pédalage constant est nécessaire.