

## Fiche activité

# Aquabiking



▼

L'Aquabiking consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo stationnaire posé au fond du bassin, en variant les positions en fonction des effets recherchés (musculaires et hydromassants).



# Aquabiking



MOYEN

MOYEN

MOYEN



L'aquabiking permet de conjuguer les effets bénéfiques de l'eau sur la peau par un travail musculaire variant en intensité.

## LÉGENDE



Intensité



Force



Rythme

## Un triple résultat est attendu :

- À court terme, l'action drainante du pédalage constant (45 minutes) améliore le retour veineux en luttant contre la rétention d'eau.
- À moyen terme, l'action hydromassante des bras améliore la qualité et l'aspect de la peau en luttant contre la cellulite.
- À long terme, l'action tonifiante améliore le renforcement musculaire grâce à la résistance hydrodynamique.

## QUELQUES CONSEILS

- > Pour les femmes, il est très important de vous assurer que votre maillot de bain vous apporte un bon maintien de la poitrine.
- > S'hydrater avant et pendant la séance (les aquabikes sont équipés de porte-gourde).
- > S'équiper de chaussons pour protéger ses pieds des cale-pieds (à disposition dans chaque piscine).
- > Possibilité de louer des aquabikes en fonction des établissements.

## OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)
- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)

**Réservations :** [piscines.caenlamer.fr](http://piscines.caenlamer.fr)