

FICHE ACTIVITÉ



Aqua BIKING



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).



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)
STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN)
PISCINE MONTMORENCY (HÉROUVILLE SAINT-CLAIR)

Aqua BIKING

MOYEN



MOYEN



MOYEN



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

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.

Légende



Intensité



Force



Rythme

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.



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr