

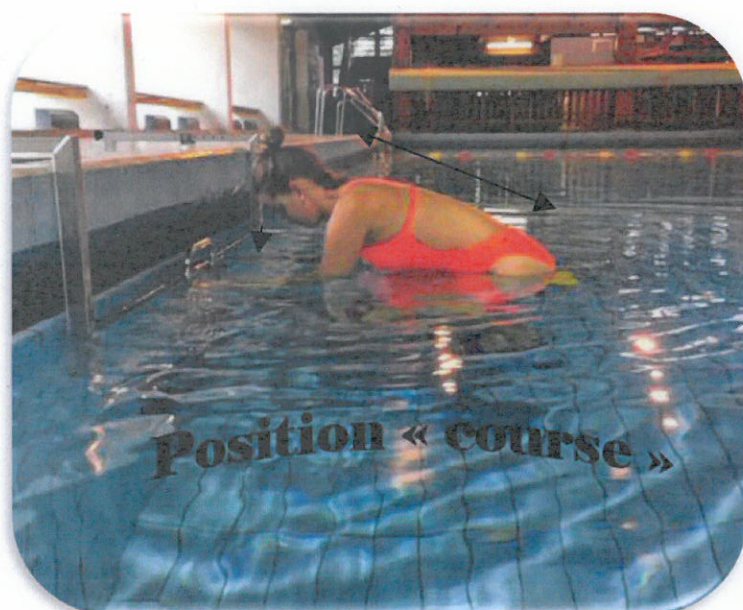
# Aquabike

L'aquabike permet de remodeler et affiner sa silhouette notamment les quadriceps, les fessiers et les cuisses. Le massage drainant exercé par l'eau gomme la cellulite et l'effet « peau d'orange ». L'aquabike permet aussi de développer ses capacités cardio-vasculaires et son endurance. Mais comme on pédale dans l'eau tempérée, les mouvements sont plus doux et les articulations sont épargnées.

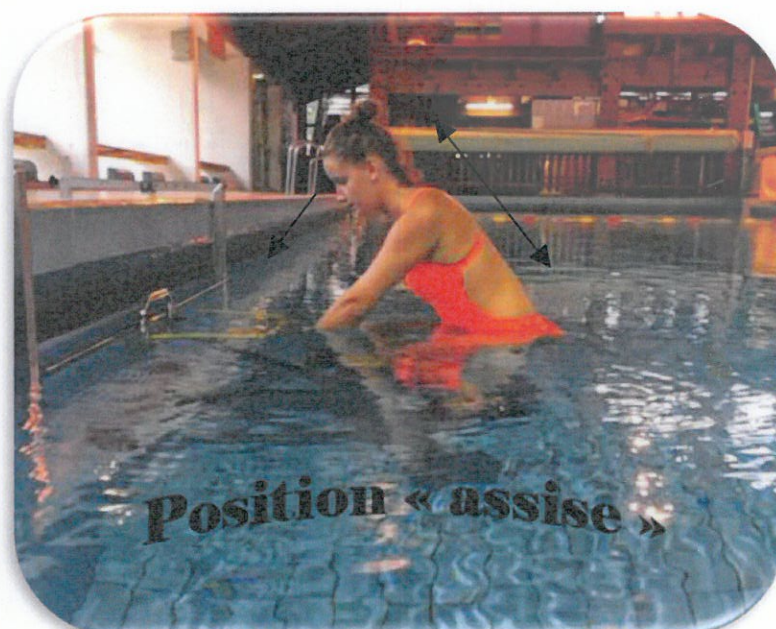
*N'attendez pas et jetez-vous à l'eau !*

Quelques conseils afin de vous orienter dans votre séance d'aquabike libre :

- Les positions à adopter :



- Fesses au-dessus de la selle
- Alignement de la tête et du dos
- Regard vers le bas



- Fesses sur la selle
- Dos droit



- Dos droit
- Alignement de la tête et du dos
- Regard devant



- Fesses devant la selle
- Dos droit et regard devant

**Attention ! Les positions « debout » et « devant la selle » ne sont pas conseillées aux personnes souffrant de douleurs aux hanches et genoux.**

- Pour un travail efficace :

- Pour un travail efficace pensez à varier les rythmes (vitesse 1= rythme « normal », vitesse 2= soutenu, vitesse 3 = très soutenu)
- La position « devant la selle » peut se travailler en montée/descente.
- Hydratez vous peu mais de manière régulière pendant votre séance.