



spa & bien-être 

## Les tendances fitness en piscine

La mode est au fitness en piscine. Sport reconnu et ouvert à tous, la natation procure aussi le bien-être. Des activités ludiques et pratiques permettent de muscler telle ou telle partie du corps, abdos, cuisses, fessiers ou bras. Ainsi à tout âge, on peut modeler son corps, le sculpter tout en s'amusant et sans avoir besoin d'aller surfer à Bidart ou dans une île lointaine, pour rivaliser avec athlètes et champions. A la veille de l'été, à l'heure des régimes express, dites oui à une silhouette de rêve, non à des diktats contraignants. Voici les outils de fitness adaptés à votre piscine, qui conviennent à tous et à toutes, quel que soit l'âge, et même pour les femmes enceintes. Esprit zen, bonne humeur et performance au programme !



Waterform



## A bicyclette...

La star du fitness en milieu aquatique est sans conteste le vélo. Grâce à l'aquabiking, nos muscles sont rapidement galbés, l'effet drainant est amplifié et aucune douleur, aucun épuisement ne sont ressentis.



## Marche, jogging et vélo

On peut également pratiquer un jogging aquatique, grâce à un tapis avec une inclinaison simulant une côte : parce que ce jogging se pratique dans l'eau, le corps ne subit aucun traumatisme, mais bénéficie d'un massage en sus qui stimule la circulation veineuse des jambes.

Parlons aussi de la marche nordique appelée ainsi parce qu'elle simule la pratique du ski de fond. Il s'agit d'un vélo elliptique avec un grand guidon oscillant. Tous les muscles sont sollicités. Tout devient plus facile dans l'eau, le corps ne pesant qu'une fraction de son poids. Et c'est en douceur qu'il est sollicité.

Il n'est pas étonnant de constater que de plus en plus de kinésithérapeutes s'équipent de ce «home training», comme le font les fabricants de spas ; c'est un fitness intelligent et non pas un produit de luxe. Chacun protège et améliore son système cardio-vasculaire, à son rythme et d'une façon ludique.

Cette pratique appelée hydro-spinning est très tendance Outre-Manche. D'autres concepts d'aquabike existent, comme le vélo aquatique flottant et insubmersible (Velaqua). Il fonctionne sans pédale et se propulse

### Isabelle Humberot, directrice de la gamme Waterflex / Pool Star

#### Quelles sont les particularités de la gamme WR (Water Rider) ?

Nous avons privilégié le confort, l'ergonomie et le plaisir. Plaisir de pédaler pieds nus, donc d'être directement en contact avec l'élément liquide. Ergonomie, car on peut régler en hauteur l'avant et l'arrière du vélo et s'adapter à la profondeur de la piscine. De même, le guidon et la selle se règlent en hauteur et en profondeur, pour éviter tout mal de dos. Enfin pour le confort, on a conçu ce que l'on appelle le «drainage express» : grâce à une perforation au niveau du cadre, le vélo qui pèse lourd dans l'eau, peut se vider en quelques secondes, il devient léger et on peut ainsi très facilement le sortir de l'eau, le déplacer...

#### Quels sont les matériaux choisis pour ce type d'aquabiking ?

Des matériaux qui durent, c'est-à-dire l'inox. Seule la selle est en plastique. Mais on a voulu aussi «sécuriser» la piscine, ne prendre aucun risque de l'abîmer. C'est pourquoi le vélo est posé sur des roues de roller en silicone, et les quatre pieds possèdent des petits embouts et le guidon des petits manchons : aucun souci, la piscine ne sera pas abîmée.

#### Pouvons-nous avoir un ordre de prix ?

Le prix d'appel est de 900 € ; la gamme s'étend jusqu'à 1700 €.

#### Proposez-vous d'autres offres ?

Oui, le trampoline par exemple pour pratiquer l'aqua jumping : très léger, il dispose d'une barre de stabilisation vissée sur son pied. Également en inox, son coût avoisine 400 €. C'est vraiment la nouvelle activité ludique pour tous les âges !

Propos recueillis par CG





uniquement à l'aide des jambes et des bras. Particulièrement léger (son poids de douze kilos supporte une charge de 120 kg), il est équipé d'un cadre en U et de flotteurs fixés de manière symétrique. Sa légèreté permet de le transporter avec facilité. Et il est très sécurisant puisque insubmersible, la tête est donc hors de l'eau, et sans contact avec le liner du plan d'eau. Conçu au départ pour la rééducation, ce vélo aquatique made in France autorise un très grand nombre d'exercices qui provoquent ni douleurs, ni sensations d'épuisement. Loin d'être un gadget, il a conquis nombre de cabinets de kinésithérapie. Son prix public conseillé est environ de 549 € TTC.

Si sculpter, affiner, renforcer son corps ne saurait éclipser le besoin de convivialité, pourquoi ne pas adopter un circuit complet d'aqua-training, qui vous permet d'être plusieurs dans votre piscine et de pratiquer l'aqua-biking, le trampoline, le step, les haltères et même les élastiques : l'effort sur l'aqua-bike se règle par molettes, selon que vous êtes débutant ou plus, la qualité de l'inox utilisé est au top.

C'est là, semble-t-il le secret pour perdre du poids tout en s'amusant, une manière sympathique de retrouver la ligne (Aqua-Nautic - Waterfithome). Le coût pour le circuit complet est d'environ 1000 €.

Quel que soit le choix, on peut sur les vélos, régler la résistance, c'est-à-dire avoir différents niveaux de pédalage : on pédale et on s'adapte aux difficultés selon son niveau.

## Et si on surfait...

Que ce soit le vélo, le vélo elliptique, le tapis de course, le trampoline, les barres de traction, l'entraînement peut être complet. Et pourquoi pas le surf ?

L'aqua-stand up apparu l'été dernier, vous le propose : sur une planche ou des paddles gonflables et à l'aide d'une pagaie, debout, assis ou couché, on travaille la posture et l'équilibre et ainsi il ne manque plus que les vagues ! Très efficace pour booster le renforcement musculaire...

Le rythme, la cadence de ces outils de fitness est largement laissé au propre choix de chacun : une pratique régulière, chacun à son rythme, est bénéfique pour toute la famille et à votre santé physique et mentale. Le fitness en piscine est une manière intelligente de préserver son capital cardio-vasculaire et de diminuer considérablement cellulite et peau d'orange. Des méthodes attractives, innovantes, dynamiques, funny et healthy, alors... à vous de jouer !



Waterform



Jointac France - Archimède



Dimension One Spas



Velaqua