FITNESS MANAGEMENT

SEPT. 2014

Le Futur du Fitness

Success Story Interview de Gilles Moulet PAGE 14

COMMUNICATION

L'E-RÉPUTATION ET LES COUCHES DU WEB PAGE 22

ECONOMIE

30 MINUTES POUR SÉDUIRE... LE FIT FREE DATING! PAGE 28

PERSONAL TRAINING

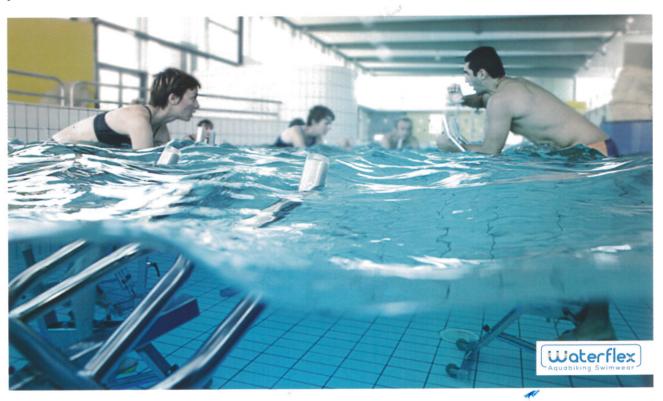
ROMPEZ LA SPIRALE NÉGATIVE! PAGE 56



- PRATIQUE -

ERGONOMIE & AQUABIKE

L'étude posturale de l'aquabiker permet d'éliminer les contractures musculaires lombaires et cervicales, de favoriser le confort et le rendement pour en augmenter le plaisir. L'ergonomie de l'aquabiker passe par un travail sur les pédales, le cadre, la selle et le guidon. Augmenter la stabilité de l'aquabiker, ne pas perturber la fonction respiratoire ni digestive, et permettre ainsi une bonne transmission aux pédales, de la force développée par les membres inférieurs sont autant de paramètres à prendre en compte lors du développement d'aquabikes professionnels.



C'est la raison pour laquelle WATERFLEX a conçu une gamme d'aquabikes Pro repensés pour être plus en adéquation avec les contraintes de l'aquabiker. Cette nouvelle gamme bénéficie de la technologie « ERGO RIDE » à l'ergonomie spécialement étudiée pour optimiser la biomécanique du pédalage et respecter l'anatomie de chacun, tout en diminuant les contraintes.

La position assise sur la selle comporte 3 points d'appui :

1-LES PÉDALES

L'axe de la pédale doit généralement passer par l'axe du gros orteil. Ce point anatomique remarquable qui est la tête du 1 er métatharse est le point d'appui idéal sur la pédale. La pédale Aquaspeed 2 de Waterflex permet cette position tout en apportant un confort inégalable pieds nus.

2 - LA SELLE

La selle est à l'horizontal avec le recul nécessaire permettant le bon compromis entre souplesse de pédalage et puissance (principe du fil à plomb partant de derrière la rotule et passant par l'axe de la pédale). L'ergonomie est respectée pour obtenir la meilleure assise possible.

3-LE GUIDON

La largeur du guidon sport Waterflex correspond à la largeur des épaules et une position d'effort : bras / avant bras à 125 ° pour une prise en main plus naturelle. Le design spécialement étudié du guidon permet plus de possibilités d'inclinaison du buste, un meilleur relâchement, et un soulagement des lombaires.

En milieu aquatique, l'eau offre naturellement une résistance, associez-y une résistance supplémentaire hydraulique (aquabike WR4) ou mécanique (aquabike WR5) et vous obtenez une sollicitation de tous les groupes musculaires. La fluidité du pédalage est donc particulièrement importante, notamment dans les 2 phases motrices de poussée et traction pour favoriser un mouvement souple et ample sans contrainte. Ce pédalage aquatique a pour effet un drainage des membres inférieurs, comme une pressothérapie et favorise une meilleure circulation sanguine.

Pour votre santé pédalez plus ! Partenaire de votre aqua-vitalité (<u>www.waterflex.fr</u>) ■