



*La pratique de l'aquabike chez un praticien type kinésithérapeute est de plus en plus fréquente. Cette prestation peut être proposée dans le cadre d'une rééducation ou d'une remise en forme plus classique.*

*A. Pourquoi ?*

Pourquoi faire de l'Aquabiking ou Aquabike plutôt que de l'Aquagym. L'Aquabiking est une forme d'Aquagym plus

tonique qui utilise différents appareils dans l'eau

*B. Comment ça marche ?*

Tonique et dynamique, L'Aquabike Circuit ou Aquafitness avec du matériel permet un développement cardio-respiratoire important qui améliore de manière significative la condition physique tout en protégeant vos articulations grâce à l'effet de l'eau.

Pédaler dans l'eau vous offre la possibilité de combiner à la fois une activité aquatique ainsi que du vélo. A l'aide d'un appareil adapté immergé dans un bassin à 29°C, vous pourrez ainsi simuler des côtes, des descentes, des sprint, position en arrière, en danseuse... De plus, la résistance de l'eau démultiplie les efforts à fournir pour les mouvements et sollicite un bon nombre de muscles comme les fesses, les mollets, et aussi le dos ou les abdos.

Les avantages sont nombreux pour la personne. Notamment celui de réduire la douleur. En effet, certaines manipulations corporelles « classiques » peuvent engendrer des souffrances pour le patient. Dans l'eau, elles sont atténuées par l'effet d'apesanteur. Le corps est plus léger, les mouvements deviennent plus doux. Il y a moins d'impact, les articulations ne sont pas brusquées. C'est d'ailleurs la même sensation que pour les sports aquatiques en général. Beaucoup de dames pratiquent l'aquagym ou le vélo aquabike car elles ressentent moins de douleur dans l'eau. En rééducation, l'effet est le même.

Au-delà de l'atténuation de la douleur, il y a l'augmentation des possibilités. En effet, les mouvements dans l'eau devenant plus facile à réaliser, la progression est parfois plus rapide. Le kinésithérapeute pourra aller plus loin dans les exercices.

Il faut aussi prendre en compte le fait que la chaleur soit un atout. Pratiquer dans une eau chauffée réduit certaines douleurs articulaires. C'est entre autres pour cela qu'en balnéothérapie, les eaux sont chauffées autour de 30° minimum.

Pour les kinés, utiliser des aquabikes dans le cadre de leurs soins offre un véritable atout pour leurs patients. Généralement, le vélo en piscine aide à traiter les pathologies du genou, de la hanche, et plus généralement des membres inférieurs. Selon le programme de réadaptation mis en place, les séances seront +/- fréquentes. En général, elles durent 30 minutes, rarement plus longtemps. Car il ne faut pas confondre rééducation avec remise en forme. En utilisation purement sportive, une séance d'aquabike doit durer entre 45 minutes et 1 heure.

*C. Bienfaits*

- ✓ Améliore l'endurance
- ✓ Travail du système cardiovasculaire
- ✓ Lutte contre la cellulite
- ✓ Tonifie les muscles