

POOLBIKE



Fabriqué en France

Présentation .

Le POOLBIKE est un appareil d'aqua fitness qui va vous permettre de transformer votre piscine privée en véritable centre de remise en forme. Il n'est pas destiné à une utilisation en piscines collectives (piscine publique, camping, etc.). L'aquabiking est un sport qui consiste à pédaler dans l'eau.

La pratique du POOLBIKE s'adresse à tous les publics, jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non.

La flottaison apportée par l'eau soulage les articulations du poids du corps tandis que la résistance de l'eau s'exerce sur toute la partie immergée du corps, l'exercice est donc plus doux mais plus efficace que sur la terre ferme.

La résistance de l'eau s'appliquant sur toute la partie immergée du corps, le POOLBIKE va vous permettre de faire travailler non seulement vos membres inférieurs, mais également les fessiers, la ceinture abdominale et les membres supérieurs.

L'action de drainage et de massage, procurée par l'eau pendant les mouvements, permet de lutter efficacement contre la cellulite et favorise l'élimination progressive de la peau d'orange.

La pratique régulière du POOLBIKE améliore la circulation sanguine et diminue les sensations de jambes lourdes, elle développe votre endurance et vos capacités cardio-pulmonaires.

Le POOLBIKE permet également de réaliser du rétro pédalage, faisant ainsi travailler plus de muscles que la pratique du vélo classique.

Le POOLBIKE ne pèse que 9.8 kg ce qui permet à une personne seule de le mettre à l'eau puis de le sortir de la piscine aisément.

Le réglage de la hauteur de la tige de selle se fait sans outils, plusieurs utilisateurs de taille différente peuvent donc l'utiliser quotidiennement.

Les pales sous les pédales peuvent également se régler pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'effort.

Le guidon est lui aussi réglable ce qui vous permet de trouver une position confortable.

Les pieds sont munis de patins en caoutchouc afin de ne pas abîmer le revêtement de votre piscine.

Matériel nécessaire .

La pratique du POOLBIKE ne nécessite aucun matériel en particulier, si ce n'est le POOLBIKE en lui-même, et bien évidemment un maillot de bain.

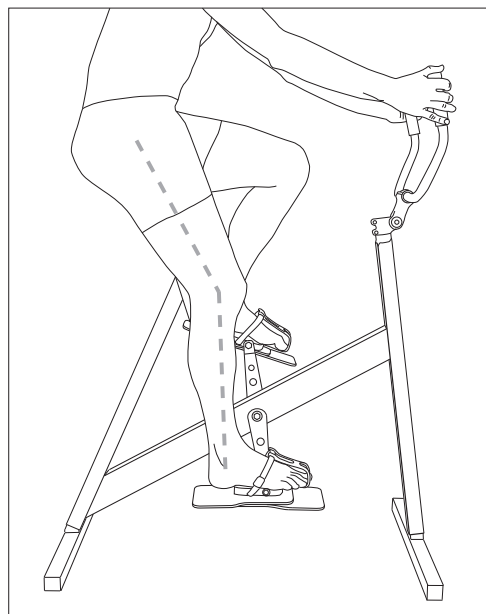
Il n'existe pas de maillot de bain d'aquabike, choisissez un maillot de bain de sport bien ajusté dans lequel vous êtes à l'aise pour réaliser les exercices d'aquabike.

Votre POOLBIKE est muni de pédales en néoprène, vous pouvez donc pratiquer vos exercices pieds nus.

Réglages et installation .

1 - Dans un premier temps, le POOLBIKE positionné sur la plage de votre piscine, réglez la hauteur de la tige de selle en fonction de votre taille. Pour ce faire, desserrez la poignée de serrage de la tige de selle située sur le cadre sous la selle. Réglez la hauteur de la selle en veillant à garder celle-ci bien dans l'axe du cadre puis resserrez la poignée de serrage.

2 - S'asseoir sur la selle, les pieds sur les pédales pour vérifier que la position vous convienne (astuce pour trouver le bon réglage : positionnez par exemple la pédale de droite le plus bas possible et lorsque vous êtes assis sur la selle, les deux pieds sur les pédales, votre jambe droite doit être quasiment tendue, très légèrement pliée).



3 - Réglez ensuite la position et l'inclinaison du guidon et de sa potence de manière à trouver une position confortable qui vous convienne.

4 - Vous avez la possibilité de régler l'intensité de l'effort au pédalage en déployant plus ou moins les pales situées sous chaque pédale. Plus les pales sont déployées, plus elles offriront de résistance à l'eau et donc plus l'effort sera intense et vice versa. Si vous réglez les pales pour modifier l'intensité, veillez à ce que les pales soient rigoureusement réglées dans la même position de chaque côté du POOLBIKE.

5 - Mise à l'eau du POOLBIKE : ne jamais le jeter ni le laisser tomber dans la piscine.

Portez-le à deux mains, descendez dans la piscine par l'escalier en le portant et déposez-le doucement sur le fond du bassin.

Si votre piscine n'est pas munie d'un escalier, posez votre POOLBIKE au bord de la piscine sur la margelle, descendez dans votre piscine puis attrapez-le à deux mains pour le déposer doucement sur le fond du bassin (si besoin, faites-vous aider par une personne de votre entourage pour cette étape).

6 - Installez ensuite le POOLBIKE dans votre piscine de manière à ce qu'il soit stable. Si votre piscine est munie d'une fosse, positionnez-le de manière à ce qu'il soit le plus horizontal possible et veillez à ce que les 4 patins en caoutchouc situés sous les pieds reposent sur le fond de la piscine.

Positionnez le POOLBIKE dans votre piscine de manière à avoir de l'eau à environ mi-hauteur du buste.

Entretien .

IMPORTANT : avant chaque immersion, vérifier le pH et le taux de désinfectant (chlore, brome, PHMB) de l'eau de votre piscine. Un pH trop bas ou trop haut, un surdosage de produit désinfectant, peuvent attaquer le cadre en aluminium ainsi que la peinture. La garantie ne s'appliquera pas dans ces cas-là.

Sortir impérativement le POOLBIKE de la piscine après chaque utilisation, rincez le soigneusement et entièrement en utilisant de l'eau douce.

Les dosages manuels des produits chimiques ou de traitements choc ne doivent pas s'effectuer près du POOLBIKE afin d'éviter de fortes concentrations ou des tâches produites par les éclaboussures. Sortez le de la piscine lors de ces traitements.

Sont à éviter: les dépôts de poudre, de sel, les adhérences béton, les saletés, ainsi que le contact avec les autres éléments métalliques (le fer surtout) qui favorisent le processus de corrosion.

En cas de présence de dépôts calcaires ou de tâches, ceux-ci doivent être nettoyés avec un nettoyeur de lustrage pour inox, sans frotter avec des éléments abrasifs. Par la suite, il est conseillé de les nettoyer à l'eau claire puis de les sécher.

Dans les piscines intérieures ou couvertes, il se produit une plus grande concentration de vapeurs corrosives de produits chimiques d'où l'importance d'un entretien plus fréquent de votre POOLBIKE.

Attention à ne pas laisser tomber votre POOLBIKE, évitez tout choc. Les impacts sur la peinture dus à un choc ne donnent pas droit à la garantie.

Stockage .

Les éléments en acier inoxydable, durant la période de non-utilisation, doivent être auparavant lavés à grande eau, séchés puis tenus éloignés des produits chimiques ainsi que des appareils utilisés pour le dosage.

Ne stockez pas votre POOLBIKE à proximité des produits de traitements de votre piscine.

Garantie .

Votre POOLBIKE est garanti 2 ans. Tout manquement aux conseils d'entretien ci-dessus annule la garantie.

Comment pratiquer .

Une séance de POOLBIKE dure entre 30 et 45 mn. Elle est généralement composée de 3 phases :

- Une phase d'échauffement d'environ 10 mn :

Cette étape ne doit pas être négligée. Réalisez d'abord quelques mouvements d'échauffement sur la plage de votre piscine et n'oubliez pas d'échauffer le haut du corps également car celui-ci travaille aussi lorsque vous pratiquez du POOLBIKE.

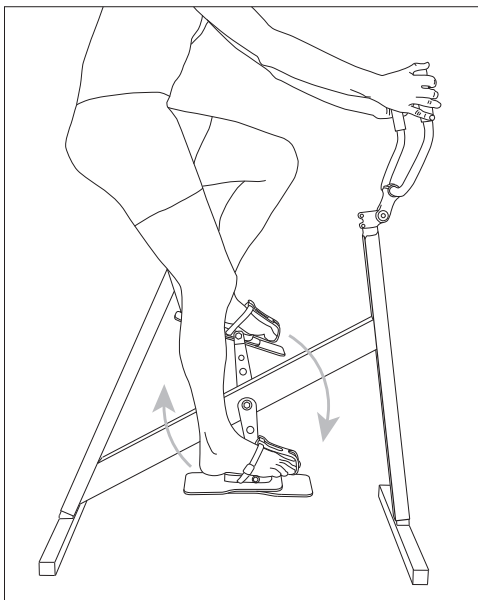
Une fois dans la piscine, commencez par pédaler à un rythme lent et continu pendant plusieurs minutes, tout en continuant d'échauffer le haut du corps : réalisez des rotations de la tête, des mouvements de bras amples, doucement, sans forcer.

- **Une phase d'exercices d'environ 20 à 30 mn :**

Augmentez la cadence de pédalage à un rythme plus soutenu pendant 3 à 4 minutes. Puis reprenez un rythme plus lent pendant 1 minute. Alternez les phases d'efforts intenses avec des phases de mouvements plus doux pour récupérer.

Vous pouvez varier les exercices en changeant de position sur votre POOLBIKE, cela vous permettra de faire travailler différents groupes de muscles pour un travail plus complet, par exemple :

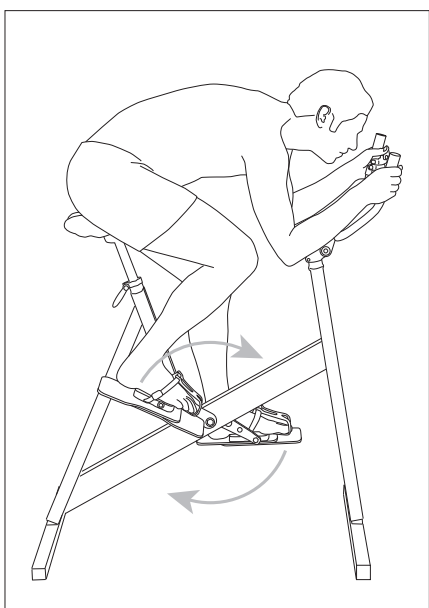
Exercice 1 - Un cycle de 3 à 4 minutes de pédalage à un rythme soutenu en position assise, buste vertical, bras tendus sur le guidon.



Puis, un cycle de récupération d'1 minute de pédalage lent.

Objectif: Travail de base des membres inférieurs.

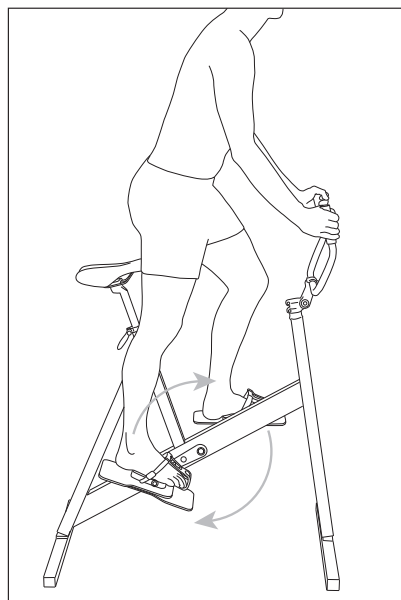
Exercice 3 - Un cycle de 3 à 4 minutes de pédalage à un rythme soutenu, le buste penché en avant, les bras pliés, comme si vous montiez une côte.



Puis un cycle de récupération d'1 minute de pédalage lent.

Objectif: Travail intensif des membres inférieurs.

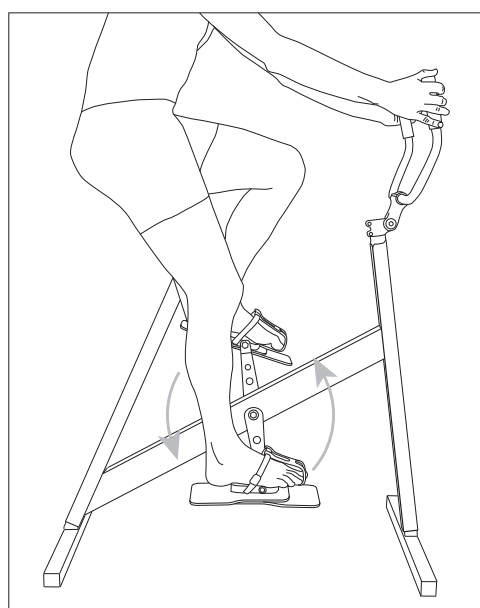
Exercice 2 - Un cycle de 3 à 4 minutes de pédalage « en danseuse », debout sur les pédales, les bras tendus sur le guidon.



Puis un cycle de récupération d'1 minute de pédalage lent.

Objectif: Travail des membres inférieurs et fessiers.

Exercice 4 - Un cycle de 3 à 4 minutes de rétropédalage (pédalage en arrière).

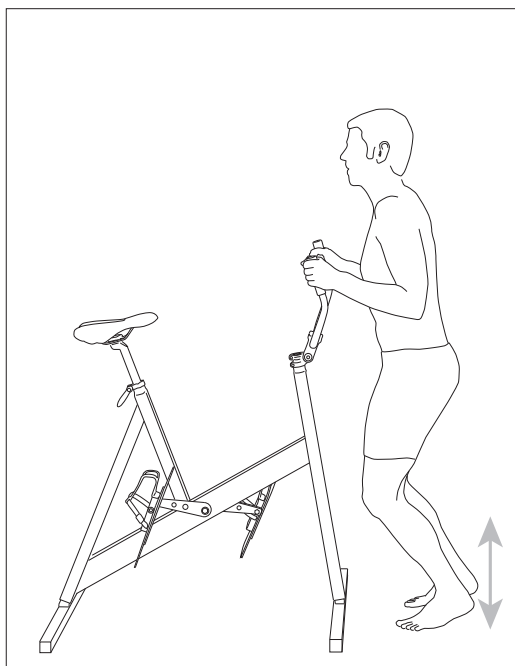


Puis un cycle de récupération d'1 minute de pédalage lent.

Objectif: Travail des membres inférieurs.

Vous avez la possibilité également d'utiliser le POOLBIKE pour faire d'autres exercices d'aquagym, par exemple :

Exercice 5 - Debout face au POOLBIKE, tenez-vous aux poignées du guidon et réalisez des séries de sauts pieds joints, de manière à sortir votre buste hors de l'eau.



Objectif: Travail des membres inférieurs et supérieurs.

Exercice 6 - Une variante de l'exercice précédent consiste à réaliser une torsion du buste vers la droite ou vers la gauche pendant le saut en changeant de côté entre chaque saut.

- **Une phase de retour progressif à l'état repos et d'étirements de 5 à 10 mn:**

Réalisez un cycle de 5 à 10 mn de pédalage en diminuant progressivement le rythme afin de revenir à un rythme cardiaque normal, tout en réalisant des étirements du haut du corps.

