

CHAPITRE 35

CABINE AQUABIKE AQUASTEP

AQUAJOGING ET SOLARIUM PRIVE



DOSSIER LA CABINE AQUABIKE AQUAJOGGING VACUSTEP VACUWALK ET VACUBIKE PRIVE



DOSSIER LA CABINE AQUABIKE ET AQUAJOGGING PRIVE



1) Définition :

C'est une cabine privé à remplissage d'eau constitué d'ozone permettant d'effectuer du vélo où du tapis dans l'eau. Ceci permettra de reproduire un cours d'aquabike où d'aquajogger collectif en piscine par exemple.



2) Caractéristiques de la cabine :

La cabine sera composée d'un vélo constituée d'un pédalier comprenant une selle et un guidon réglables en fonctions de la personne où d'un tapis aquatique. Une porte à fermeture et à ouverture selon le modèle de la cabine. Un écran tactile de réglages des informations sur la séance et de programmation (manuel où avec un coaching au choix), le réglage de la cabine (jets, spots température, le vidage où le remplissage de la cabine). Dans la cabine il y'aura 16 buses d'hydro massages pour le massage, des spots lumineuses à plusieurs couleurs pour la chromothérapie, un casque audio pour écouter de la musique douce où être guidée par un coaching vocale pour ne pas vous ennuyez lors de la séance. Devant vous une télévision sera disponible ci vous le souhaitez pour regardez votre programme favoris tous en choisissant votre chaine lors de votre séance.





3) Comment se passe une séance d'aqua bike où d'aqua jogger dans la cabine ?

Tout d'abord vous arriverez dans un centre spécial disposant de cet où de ces outil. Sur place, la personne du centre va vous accueillir et va vous rappelez les conditions d'utilisation de la machine. puis, elle vous proposera une serviette, une bouteille d'eau et, des chaussures d'eau à votre pointure qui seront conseillées pour vos pieds pour le pédalage. Ensuite, vous irez vous préparer dans votre pièce pour votre séance d'aquabike où d'aquajogger. Il suffira tout simplement de se mettre en maillot de bain. Pendant que vous vous préparerez, la cabine commencera à se remplir tout doucement d'eau à une température environ de 24°C . Cette eau sera composée d'ozone. La température de l'eau augmentera au fur et à mesure de la séance de la T° indiqué sur le tableau de bord de contrôle. A tous moment , celle-ci pourra être contrôlée par l'utilisateur. Lorsque vous serez prêt, vous sonnerez en appuyant sur le bouton pour enregistrer votre appel à l'accueil alors, une personne du centre viendra vous aidez pour les réglages de la cabine du vélo où du tapis (peu de réglages) pour votre sécurité. Mettez le casque audio puis, vous choisissez votre musique à écouter parmi la sélection proposée où pour écouter le programme télévisé où les clips musicaux diffuser sur la télévision grâce à l'écran de télé devant vous. Dès que les réglages du vélo (hauteur de la selle et du guidon) où du tapis seront effectués, la personne refermera la porte de la cabine pour que celle ci continuera à se remplir. Celle ci vous aidera également à choisir la programme pour votre séance (mode manuel où coaching). Lorsque le programme sera enclenché, le décompte de la séance de 30 à 45 minutes (en fonction du tarif de la séance choisie) s'effectuera. Sur l'écran digitale s'affichera le temps restant de la séance, la température de l'eau, la vitesse de pédalage où de course, la distance, le nombre de calories brûlées et, la cadence de pédalage moyen. Au début de votre séance, vous commencerez à vous échauffer en pédalant sur le vélo où en marchant sur le tapis tranquillement en attendant que la cuve de la cabine arrivera au niveau de votre ventre. Le pédalage où la marche sera alors facile vous pédalerez où vous marcherez dans le vide parce que, la cuve sera encore vide. Au bout de 5 minutes environ, le niveau de l'eau de la cabine arrivera au niveau de votre ventre, le pédalage où la course sera alors plus difficile, les jets vont alors s'actionner pour vous masser afin d'éliminer la douleur et la cellulite. A tout moment, vous pourrez augmenter où diminuer la cadence de pédalage où de course. Vous pourrez également augmenter où diminuer l'intensité et, de l'orientations les jets comme vous voudrez. Vous serez en parfaite autonomie lors de votre séance sur l'intensité de pédalage où de course, des jets, de la musique proposée le programme télévisé, les spots et des exercices à effectuer. Au bout des 30 à 45 minutes, la séance sera terminer, la cabine se purgera. Vous sonnerez de nouveau pour que la personne du centre reviendra vous voir pour savoir si tout va bien et vous demandera si vous avez apprécié votre séance.

4) Objectifs de l'aquabike où de l'aquajogger en cabine :

Les objectifs pour les séances en cabine d'aquabike et d'aquajogger seront nombreuses.

Il permettra :

- L'amincissement (perte de poids)
- Une diminution de l'aspect cellulite
- Une diminution des capitons
- Une diminution la rétention en eau
- La tonification musculaire
- Le Renforcement de la ceinture abdominale
- Un développement de votre endurance
- Le remodelage de votre silhouette
- Une amélioration de votre capacités cardio-vasculaires
- Brûlez 300 à 800 calories par séance de 30 à 45 minutes
- Une Réduction de l'aspect de la peau d'orange
- Une réduction des toxines
- La libération des endorphines
- L'activation de la récupération
- Soulager les articulation et les jambes lourdes
- Rééducation des muscles en cas de blessures
- Réduire l'apparition des courbatures



5) Quels sont les exercices à effectuer dans la cabine ?

10 exercices simples à réaliser pour l'aquabike où l'aquajogger dans votre cabine pendant votre séance de 30 min où 45 min:

Échauffement (tapis et vélo)

Allure soutenue (tapis et vélo)

Sprint (tapis et vélo)

Respiration/Relaxation (tapis et vélo)

Rétropédalage (vélo)

Position de danseuse (vélo)

Abdos obliques (vélo)

Respiration/membres supérieurs (vélo et tapis)

Étirement dos/poitrine (vélo et tapis)

Étirement des jambes (vélo et tapis)



6) Significations des couleurs pour les spots pour la chromothérapie :

Le **BLEU** détend l'atmosphère

Le bleu symbolise l'immortalité, le calme et la paix.

Le **VERT** apporte la sérénité

Le vert calme l'esprit, revitalise l'organisme tout en donnant une sensation de sérénité.

Le **JAUNE** lutte contre la déprime

Cette couleur est adaptée aux personnes sujettes à la déprime car elle apporte de l'énergie.

Le **ORANGE** aide à la digestion

La couleur orange symbolise aussi la chaleur et la convivialité.

Le **ROUGE** rend amoureux

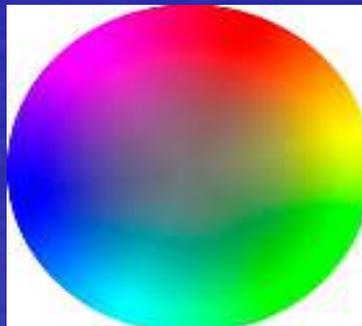
Le rouge peut aider à soigner l'anémie, le lymphatisme et la timidité.

Le **ROSE** combat le stress

Il combat le stress, le pessimisme et l'inquiétude, d'où l'expression "voir la vie en rose".

Le **VIOLET** calme les insomnies

Cette couleur combat l'insomnie et calme les excitations nerveuses.



7) Les résultats obtenues grâce à l'aquabike où l'aquajogger en cabine :

Les résultats seront obtenues si vous effectuerez au minimum 2 séances par semaines qui sera recommandé afin d'obtenir les résultats rapidement. Si dessous vous retrouverez un exemple en fonction du nombre de séances



2 FOIS PAR SEMAINE/ 6 MOIS	3 FOIS PAR SEMAINE/ 8 MOIS	3 FOIS PAR SEMAINE/ 1 AN
2,5 cm réduction de taille de cuisse	3,2 cm réduction de taille de cuisse	4,5 cm réduction de taille de cuisse
3 cm réduction taille des hanches	4,5 cm réduction taille des hanches	5,8 cm réduction taille des hanches
80 % diminution de l'aspect Cellulite 100 % sensation de jambes lourdes atténuées		

Tableau extrait du site d'aquabike de Mérignac)



8) A qui est destiné l'aquabike ou l'aquajogger en cabine ?

Il sera destiné pour toutes personnes bénéfique pour les hommes où pour les femmes que vous soyez sportifs où non sportifs quelque que soit l'âge et les bénéfices recherchés. Il sera adapté à celles et ceux qui rechercheront une activité douce mais efficace et sans risque pour les articulations. Une personne en surpoids qui souhaiterai affiner leur silhouette, à celles qui voudront soulager efficacement les sensations jambes lourdes et à toutes celles qui voudront éliminer la cellulite.



9) Les avantages et inconvénients des 2 spas:



9.1) Avantages :



Les avantages seront :

- Une séance d'aquabike où de jogging privé au calme et sans cris
- On gère son allures de pédalages où de courses
- Travail en propre autonomie
- Relaxation et activation de la récupération grâce aux jets
- Le choix de l'horaire de la séance d'aquabike où d'aquajogger contrairement aux piscine (horaires fixes)
- Horaires fiable par rapport à votre travail pour effectuer votre séance
- Une peau plus douce grâce à l'ozone dans l'eau
- Un effet de bien être grâce à la chromo thérapie des spots
- Aucune présence de chlore pour ne pas agresser votre peau pendant votre séance
- Des résultats rapides sur la silhouette
- Amusant et ludique



9.2) Inconvénients :



Les inconvénients seront:

- Pas de rétropédalages (pas de système de freinage) même résistance de pédalage où de course
- Vous êtes seul certaines personnes aimeront voir du monde cela pourra vous sentir long
- Peu d'exercices possible contrairement à l'aquabike en piscine où au club
- On pourra s'ennuyer à effectuer le même exercices pendant toute séance
- La consommation en eau importante à chaque utilisations (remplissage et purge de la cabine)
- Le prix de la séance assez onéreux
- Prise de rendez vous pour une séance à chaque fois pour le réserver si il n'est pas occupé

10) Tarifs moyens appliqués de la séance et des forfaits :

Une séance d'aquabike où d'aquajogger dans une cabine coûtera environ 35 € pour une séance de 30 minutes et 45€ pour une séance de 45 minutes. Il existera des formules que proposera les centres (Exemples un forfaits de 6-10- 20 séances 6 mois 1 an) .Tout dépendra du nombres de séances et des objectifs que vous vous fixerez et du budget que vous souhaitez y mettre. De plus, il existera des facilité de paiement pour régler vos séances où vos forfaits. Renseignez vous auprès d'un centre disposant une cabine d'aquabike où d'aquajogger.



DOSSIER LA CABINE VACUSTEP VACUWALK ET VACUBIKE PRIVE



1) Définition et caractéristique de la cabine vacu walk step où bike :

C'est un appareil de remise en forme composé d'un caisson équipé de pédales elliptiques où d'un pédalier de vélo où d'un tapis permettant de brûler les graisses sur toute la partie basse du corps (hanches, ventre, cuisses, fesses, genoux). Il permettra de réduire efficacement la cellulite grâce au combinaison des mouvements doux et réguliers dans un espace vidé de son air. Celle-ci diminuera au fur et à mesure de l'exercice.



2) Comment se passe une séance de vacu step où bike où walk dans la cabine ?

Tout d'abord vous arriverez dans un centre spécial disposant de cet outil. Sur place, la personne du centre va vous accueillir et va vous rappeler les conditions d'utilisation de la machine. Ensuite, vous irez vous préparer dans votre pièce pour votre séance de vacu step walk où bike. Il suffira tout simplement de se mettre en short et en brassière pour les femmes. Pour les hommes en maillot où torse nu et en short. Dans l'idéal il faudra porter des vêtements amples. Il sera déconseillé de vous mettre en collants où en caleçons lors de votre séance. Dès que vous serez prêt vous avertirez la personne en appuyant sur la sonnette afin qu'elle viendra vous équiper pour la séance avant d'entrer dans la cabine. Après avoir posé un capteur sous la poitrine (il permettra de contrôler le rythme cardiaque) vous enfilerez une jupette en néoprène puis, vous vous installerez dans le caisson (la partie basse du corps sera totalement enfermée) puis, la personne du centre fermera la cabine et programmera le programmateur de l'appareil pendant 30 minutes en manuelle où programmes. Lorsque le programme sera enclenché, le décompte de la séance de 30 minutes s'effectuera. Sur l'écran digitale s'affichera le temps restant de la séance, la vitesse de pédalage où de course, le rythme cardiaque, la distance, le nombre de calories brûlées et, la cadence de pédalage moyen où de vitesse. Durant les cinq premières minutes, vous commencerez l'exercice sans le moindre effort les mouvements s'apparenteront à la marche à pied. Ensuite, les 20 minutes suivantes, vous accélérerez le pas, mais l'intensité restera tout de même accessible. Pendant cette période, vous ressentirez la pression augmentée avec une sensation plutôt agréable de « ventouse » au niveau des jambes. Les 5 dernières minutes, vous ralentirez de nouveau la cadence, la pression diminuera pour arriver au maximum de la sensation. La cadence sera alors beaucoup plus difficile. Durant la séance il faudra s'hydrater régulièrement. A tous moments, vous pourrez contrôler la pression en appuyant sur + où - . Dès que les 30 minutes seront écoulées, la séance sera terminée alors, vous préviendrez la personne du centre en appuyant sur la sonnette pour qu'elle soit avertie que votre séance sera terminée afin de vous déséquiper. Enfin, après votre séance, il sera fortement recommandé de consommer des protéines lors des repas car vous aurez perdu des calories après avoir réalisé votre séance.

3) Objectifs du vacu step où walk où bike en cabine :

Les objectifs pour les séances du vacu step où walk où bike en cabine seront nombreuses.

Il permettra:

- Une meilleure élimination des déchets par contraction musculaire.
- Une utilisation comme source d'énergie et donc élimination de la graisse de réserve
- Une diminution de la cellulite
- Une perte centimétrique au niveau du ventre, des fesses et des cuisses
- Une Peau plus ferme et plus lisse
- Un traitement personnalisé grâce à l'ordinateur
- Un Amincissement et une perte de poids
- L'élimination de la graisse



4) Les résultats obtenues grâce au vacu step où walk où bike en cabine :

Les résultats seront obtenues si vous effectuerez au minimum 2 à 5 séances par semaines qui sera recommandé afin d'obtenir les résultats rapidement. Les résultats seront visibles très rapidement. La silhouette sera considérablement affinée, vous remarquerez au fur et à mesure une perte des centimètres autour du ventre et des cuisses. La peau sera visiblement plus lisse, la cellulite sera totalement estompée.



5) A qui est destiné le vacu step où walk où bike en cabine ?

Il sera destiné pour toutes personnes bénéfique pour les hommes et pour les femmes que vous soyez sportifs où non sportifs quelque que soit l'âge et les bénéfices recherchés notamment, aux personnes en surpoids qui souhaiteraient affiner leur silhouette, à celles qui voudront soulager efficacement les sensations jambes lourdes et à toutes celles qui voudront éliminer la cellulite incrustée.

6) Les avantages et inconvénients du vacu step où walk où bike :



6.1) Avantages :



Les avantages seront :

- Une séance de step où de jogging où de marche où de vélo au calme et sans cris
- On gère son allures de pédalage, de marche, où, de course
- Travail en propre autonomie
- Le choix de l'horaire de la séance
- Horaires fiable par rapport à votre travail pour effectuer votre séance
- Une peau plus douce et une élimination de la cellulite rapidement perdu
- Des résultats rapides sur la silhouette
- Amusant et ludique



6.2) Inconvénients :



Les inconvénients seront:



- Vous serez seul certaines personnes aimeront voir du monde cela pourra vous sentir long
- On pourra s'ennuyer à effectuer le même exercices pendant toute séance
- Le prix de la séance assez onéreux
- Prise de rendez vous pour une séance à chaque fois pour le réserver si il n'est pas occupé

7) Tarifs moyens appliqués de la séance et des forfaits :

Une séance de vacu step où où walk bike dans une cabine coûtera environ 15 € pour une séance de 30 minutes. Il existera des formules que proposera les centres (Exemples un forfaits de 6-10-20 séances 6 mois 1 an) Tout dépendra du nombres de séances et des objectifs que vous vous fixerez et du budget que vous souhaitez mettre. De plus, il existera des facilité de paiement pour régler vos séances où vos forfaits. Renseignez vous auprès d'un centre disposant une cabine de vacu step où bike



DOSSIER LE SOLARIUM



1) Définition:

C'est une cabine de bronzage, pour bronzer l'intégralité de votre corps. Celui ci fonctionnera avec des lampes UV spéciales générant des ultraviolets proches de ceux du rayonnement solaire. Cet appareil pourra être utilisé chez les particuliers où chez les professionnels dans les salon de beauté, centre de remise en forme par exemple.



2) Les types de solariums:

On retrouvera 3 types de solarium:

- **Le solarium à lit bronzant horizontal**
- **Le solarium à pieds**
- **Le solarium vertical**



Les 3 types de solarium

2.1) Le solarium à lit bronzant horizontal :



Également appelé Sunbed, les solarium horizontaux seront les plus volumineux et par conséquent plus fréquent chez les professionnels que pour les particuliers. On les dit "combinés haut et bas" puisqu'ils seront composés de deux parties comportant des lampes UV et, d'un plafond.

2.2) Le solarium à pieds :



Ces appareils comporteront un caisson émettant des UV monté sur un pied. Cela leur permettra d'être très peu gourmand en place, ils pourront être utilisés aussi bien debout que couché.

2.3) Le solarium vertical :



Moins répandu et moins connu, ce type de solarium exposera la peau à 360°. Comme son nom l'indiquera le solarium vertical s'utilisera en position debout. Ce type de solarium possèdera une caractéristique majeure sur le gain de place.

3) Comment se passe une séance de solarium ?

Tout d'abord, vous arriverez à l'accueil du centre de bronzage (Ex: institut, centre de remise en forme) vous lui poserez des questions notamment si vous effectuerez votre première séance de solarium. La personne du centre vous accompagnera jusqu'à votre cabine de solarium. Celle-ci vous fournira en option une paire de lunettes de protection obligatoire contre les UV (ultra violet) de l'appareil qui seront nocives pour vos yeux. Lorsque vous serez arrivé à votre cabine vous fermerez à clé votre cabine puis, vous vous préparerez pour votre séance. En général, vous aurez un temps de 3 minutes avant la mise en route du solarium, vous vous déshabillerez pour vous mettre à l'aise. En général la séance se déroulera nu mais vous pourrez vous mettre en sous-vêtement ou en maillot de bain pour votre séance. Vous choisirez la tenue qui vous conviendra le mieux. Avant d'aller dans le solarium vous mettrez vos lunettes de protection contre les UV. Après avoir mis vos lunettes de protection, vous vous allongerez sur le lit du solarium en refermant le couvercle du solarium (pour le solarium horizontal) où vous resterez debout où vous vous allongerez (pour le solarium sur pieds) où, vous pénétrerez dans le solarium en restant debout (pour le solarium vertical). Profitez de votre séance au maximum de 20 minutes. Ce temps sera chronométré par une minuterie programmée par la personne du centre. En général pour votre première séance la durée sera de 5 à 10 minutes pour une peau claire pour ne pas devenir rouge et pour permettre d'habituer votre peau contre les UV de l'appareil. Par la suite, vous effectuerez des séances jusqu'à 20 minutes. Demandez conseil auprès de l'institut ou du centre de remise en forme du temps conseillé en fonction de votre peau. Attention à ne pas fixer les UV du solarium il faudra fermer vos yeux. Les UV de l'appareil pourront brûler vos yeux en cas de fixation longue des Ultra Violet (UV). Dans le solarium vous pourrez régler vos propres options : volume musical, climatisation, ventilation, intensité des lampes pour le bronzage du visage, brumisation rafraîchissante, atome vitalisant ou relaxant, etc.... selon le type de solarium. Dès que les 5 à 20 minutes de la séance seront écoulées, les lampes UV du solarium s'éteindront alors, la ventilation se mettra en route pour le refroidissement de l'appareil. Votre séance sera alors terminée vous pourrez alors vous rhabiller. Enfin, avant de quitter votre cabine, il faudra nettoyer et désinfecter le solarium avec un produit à l'aide d'une lotion désinfectante prévue à cet effet pour que le suivant disposera d'un solarium propre pour sa séance. Dès que l'appareil sera désinfecté, vous retournerez à l'accueil pour reprendre un rendez-vous si vous le souhaitez. Il faudra alors attendre 2 à 3 jours (48 à 72 heures) au minimum pour effectuer une autre séance de solarium pour que votre peau puisse récupérer lors de la séance précédente que vous avez effectuée auparavant sans quoi, vous obtiendrez des problèmes de peau par la suite.



4) Sécurité et préventions du solarium :

Le solarium sera souvent perçu comme un appareil nocif, provoquant des cancers des os où de la peau. Il s'agira d'une idée reçue si l'appareil sera bien utilisé : un temps d'utilisation maximum ne devra pas être dépassé, en fonction de la pigmentation de la peau, du "capital soleil" de la personne qui s'exposera aux rayons et à la puissance de la cabine UV utilisée. En revanche, l'utilisation en excès d'un solarium pourra s'avérer dangereuse et provoquera un affaiblissement des défenses immunitaires, des lésions sur la peau voir des cancers.

