

## aquabiking jacuzzi: toutes en maillot cet été!



— Déjà très en vogue en Europe, le premier centre d'aquabiking en jacuzzi individuel a ouvert ses portes. Alliant à la fois cardio et hydromassage, cette activité complète promet physique de rêve et bien-être mental. Nouvelle lubie ou réels bienfaits?

— Chaque année, même ritournelle. À l'arrivée des beaux jours, les jupes raccourcissent, les corps se dénudent et sonne le sévère rappel du maillot... Adeptes du fitness canapé, j'ai pour moto le No sport de Churchill, un art de vivre en mode farniente qui prend vite l'eau à l'approche du it'sy, bitsy, tiny, weeny bikini... Alors, cet été, plus d'excuses! Boostée par l'enthousiasme quasi messianique de deux copines pour l'aquabiking en cabine, "une révélation, je te dis: tu réduis ta cellulite, remodèle ta silhouette, stimule ton système veineux et lymphatique, améliore ton endurance, et en plus c'est ludique et relaxant!", je promets de mettre Winston au placard et prends rendez-vous dare-dare au centre Spintonic d'Achrafieh.

### Archimède

— Lieu d'un genre nouveau, impossible de louper la joyeuse affiche graphique en vitrine: deux tourtereaux glam et super bodybuildés pédalant extatiques dans leurs bassins. À l'accueil, bonne humeur. Nicole, gérante sympa et volubile, m'initie aux aspects techniques et apports physiques, car évidemment tout est inter-relié: "Les jacuzzis ont une capacité de 720 litres. Le corps, ainsi immergé aux 2/3, est en apesanteur, léger comme une plume, les muscles et articulations sont libérés de toute pression". CQFD. C'est la poussée d'Archimède ou petit retour aux cours de physique de 3<sup>e</sup>.

— Et de reprendre: "En apesanteur, l'effort semble moins intense, alors que la résistance exercée par l'eau est 12 fois plus élevée que celle sur la terre ferme". Je m'inquiète: pas très rassurante, toute

cette affaire... "Mais si, mais si! C'est justement pour cette raison que l'aquabiking est recommandé par les kinés et parfaitement adapté pour les personnes âgées", poursuit-elle, inébranlable. Je me souviens d'un vieux dicton italien: Dopo la quarantina un male ogni mattina. (Passée la quarantaine, une douleur tous les matins). Comprendre: autant s'y mettre tout de suite!

— Direction le premier étage. Les locaux sont flambant neufs. L'ambiance spa ravive les envies canapé, du style dodo aux huiles essentielles en peignoir ultra doux. Les vieilles habitudes ont la vie dure...

— L'odeur du chlore chatouille les narines. Ici, on ne plaisante pas avec l'hygiène, les normes sont draconiennes, identiques à celles en France. "L'eau est filtrée et traitée en continu", insiste Nicole, tout en dévoilant son système de purification, ultra performant, comprenant filtre à sable, lampe UV et pompe auto-régulatrice pour chlore et PH. Rassurée, je vais pouvoir barboter en toute sérénité...



### Noyer grasses et calories

— J'ai le choix entre la salle duo - idéale pour venir gossiper et pédaler entre copines - et l'espace solo, que j'investis aussitôt. Chaussons plastiques aux pieds, petit clin d'œil aux années sandales-méduse, je m'installe sur la selle, mains sur le guidon, prête à en découdre. On me propose la vidéo coaching. Je la décline. Ce sera figure libre pour moi et chromothérapie, histoire de me laisser bercer par les remous teintés, prémices colorés de ma soirée disco du week-end. Dernier ajustement résistance, on y va mollo, et la machine est lancée. En moins de 75 secondes, me voilà immergée jusqu'à la poitrine. Les 16 jets d'air et eau rotatifs, judicieusement placés vers les cuisses et fessiers s'activent brusquement. C'est parti pour 45 min de pédalage aquatique. Les mouvements rapides de mes jambes, jumelés à la résistance de l'eau et à l'action des jets, stimulent le système sanguin et lymphatique. Je sens mes capitons sous pression, je ne lâche rien, résolue à leur faire boire la tasse!

— L'exercice paraît facile, pourtant l'effort est bien réel, et se fait sentir au bout de quelques minutes. J'ai très chaud, mais je transpire à peine. Incroyable. Les yeux rivés sur l'écran tactile, je vois les kilomètres défilier, les dépenses caloriques et les tours/minute. Je maintiens le cap, tête dans le guidon et guibolles en folie: je me crois soudain



comme habillée du maillot jaune... J'augmente la cadence à 120 tours/minute avec des pics à 140. Un vrai défouloir, ce truc. Je brûle les profiteroles du déjeuner.

— 700 calories et 10 kilomètres plus loin, je sors de la cabine sourire aux lèvres, détendue, pas même essoufflée, maquillage et cheveux au top, prête à bouffer du lion. Un moment de détente absolue que je compte bien rééditer au plus vite. Se faire masser en faisant son sport, quelqu'un dit mieux?

Séance 30 minutes : 40 USD

Séance 45 minutes : 50 USD

Spintonic : +961 1 219 084

+961 3 081 538

Info@spintonic.co

www.spintonic.co

Texte: Karine Ziadé