

HORS-SÉRIE FORME

Femme Actuelle

4€

Equilibre
Retrouver le sommeil, c'est si bon

Soleil
L'énergie solaire nous veut du mal

Vitalité
Un mois pour se raffermir, on a testé ça march


Un été en beauté

A nous les bons plans
santé, forme

Energie



Le top des vitamines



Détox
Minceur et ventre plat



Amour

Les astuces pour réveiller sa libido et la booster

PREVA PRESSE
T 02069 - 28 H - F - 4,00 € - RD

Hop ! des jambes comme l'air

Envie de trotter
possible. Es

On bouge bien avec les sp

TOUT NOUVEAU

L'hydrobike

**UN DRAINAGE
LYMPHATIQUE
ACTIF**

On l'appelle aussi vélo de piscine. La pratique du vélo aquatique est tout bénéfique, surtout pour les jambes, musclées et massées en même temps. La température idéale du courant d'eau au niveau des jambes est de 28 à 30 °C. Dans tous les cas, elle ne doit pas dépasser 34 °C. La durée de la séance est limitée à 45 minutes environ et le vélo est équipé d'une mollette de sécurité afin de le régler en fonction de ses possibilités et selon l'intensité de l'effort désiré. Ainsi, on peut enchaîner des rythmes différents, sprint ou balade. On pédale en groupe en piscine, par exemple à l'institut Cellulite Aquagym à Paris, aux Thermes Sextius à Aix-en-Provence, à la thalassothérapie de Carnac ou dans certains clubs de vacances. On peut même équiper sa propre piscine (vélos aquatiques Dynamika, 800 à 1200 €) ou pédaler chez certains kinésithérapeutes, centres de fitness ou instituts de beauté.

