

Aquagym

Pour faire virer le moral au beau fixe en chassant le stress qui grippe muscles et articulations, on peut avec raison opter pour l'aquagym, d'abord parce que c'est plus ludique que les exercices en salle de musculation, l'effort en milieu aquatique se faisant en douceur. Et puis, c'est sans danger pour les articulations car on ne risque pas l'impact au sol.



Dans l'eau, la détente est assurée. On se sent léger, le corps immergé ne pesant plus que le quart de son poids. Entracte tonique dans nos univers aux rythmes trop soutenus, l'aquagym séduit par l'élément régénérateur, l'eau, formidable atout qui permet de bouger, de s'étirer, bref d'accomplir des figures sans ressentir ni maladresse ni gêne aucune.

Gains de cette pratique

Chaque mouvement effectué dans l'eau est optimisé et l'on mesure très vite les effets de cette activité

- Stimulation en douceur de tous les organes ;
- Augmentation du tonus musculaire et respiratoire ;
- Allongement des muscles ;
- Accroissement du potentiel musculaire ;
- Remodelage de la silhouette : taille affinée, poitrine tonifiée, dos renforcé, bras, cuisses et jambes fuselées, fesses raffermies et ventre plus plat.

La pression que l'eau exerce sur toutes les parties du corps - 800 fois supérieure à celle de l'air - équivaut à un massage, qui améliore la circulation du sang, lutte contre la cellulite et provoque une agréable détente. Enfin, il faut savoir que trente minutes d'aquagym valent une heure trente de gym au sol.

Pour qui ?

Tous ceux et celles qui souffrent de tensions musculaires et désirent retrouver une silhouette harmonieuse... Sans souffrir ! Il n'est pas nécessaire de savoir nager, la plupart des exercices se font en appui sur le bord du bassin ou bien avec des planches en mousse. Chaque participant étant dans l'eau jusqu'aux épaules, les petits défauts esthétiques s'estompent. Et à l'inverse de ce qui se passe en salle, chacun règle lui-même sa charge corporelle en fonction de l'intensité engagée dans l'exécution des exercices. Les risques de claquages et de tendinites s'évanouissent totalement.

A quelle fréquence

Deux fois par semaine en moyenne. L'important, comme pour toute activité physique, c'est la régularité qui constitue le facteur positif par excellence.

Dès le deuxième mois, les résultats sont visibles : rondeurs gommées, la capacité cardio-vasculaire augmentée, la circulation sanguine améliorée. Mieux oxygénés, les muscles brûlent davantage de calories. Une montagne de bénéfices.

Contre-indications

Allergie au chlore, insuffisance respiratoire, troubles moteurs et sanguins.

Cet été, au lieu de rôtir mollement au soleil, profitez de votre temps libre pour faire quelques exercices physiques ! Essayez donc l'aquagym, cette discipline complète et amusante gagne à être connue.

Une gymnastique douce

Inventée en France il y a une quinzaine d'années, l'aquagym est la transposition de la gymnastique terrestre dans l'eau. Mais alors que le fitness en salle peut se révéler éprouvant, l'aquagym, au contraire, est une discipline douce.

A la piscine, à la mer, au bord d'un lac, n'hésitez pas à bouger dans l'eau. L'aquagym se pratique dans une eau plutôt chaude (30° environ), ce qui favorise le relâchement musculaire. Une à deux séances hebdomadaires de 45 minutes suffisent pour observer des résultats. L'important reste la **régularité**. Avec ou sans accessoire (frite, ballon, flotteur, ceinture...), enchaînez les **battements, flexions, ciseaux** et autres mouvements en veillant à respirer correctement. Enfin, portez un maillot de bain de sport, qui assure un bon maintien de la poitrine.

Les bienfaits

Tous les muscles sont sollicités, ce qui permet d'affiner sa silhouette harmonieusement. Dos, abdos, fessiers, mollets : tout y passe. Vous sculptez votre corps sans pour autant risquer de vous retrouver avec une carrure de nageuse est-allemande. Et ce n'est pas parce que c'est une **activité douce** qu'elle n'est pas **efficace**. Sachez qu'une demi-heure d'aquagym équivaut en terme de dépense calorique à une heure et demie de gym en salle soit près de **600 calories**. Intéressant !

Pratiquée régulièrement, l'aquagym permet de rester en forme et d'acquérir une certaine **endurance**. Autre bienfait : l'effet massant et relaxant de l'eau, qui stimule et améliore la **circulation sanguine**. Un bon moyen pour se débarrasser de la cellulite récalcitrante ! Vous sortez de l'eau apaisée, fraîche, détendue, et avec en prime la satisfaction de l'effort accompli.

Les avantages de l'eau

Le principe repose sur un **travail musculaire de résistance avec l'eau**. Grâce au miracle de la poussée d'Archimède, la gravité terrestre ne s'exerce presque plus, le corps ne pèse qu'un dixième de son poids. On se sent donc plus légère, plus souple, et l'on a aucun mal à réaliser des exercices qui auraient fait souffrir hors de l'eau, sans jamais forcer. Aucun risque de claquage ou d'élongation, l'eau ménage les muscles et les articulations. Quant aux courbatures de lendemain de sport, vous pouvez leur dire adieu.

L'aquagym est donc un sport aquatique **accessible à tous**. Femmes enceintes, personnes âgées, en surpoids, ou avec des problèmes de dos : tout le monde peut s'y mettre.