

AQUABIKE

"vélo dans l'eau"

Pédaler sur un vélo sans que celui-ci ne se déplace

Bienfait

Recommandée pour les personnes souffrant de problèmes :

- Sanguins (varices, jambes lourdes) : meilleur retour veineux
- Articulaires (arthrose, prothèses)
- De surcharge pondérale : massage continu sur les jambes, le bassin et sur la ceinture abdominale (élimination progressive de la cellulite)
- D'asthme (contracture de la musculature bronchique)

N'est pas déconseillé aux femmes enceintes (ne pas trop solliciter la zone du périnée)

Au niveau du squelette

Augmentation de la solidité osseuse (structure osseuse plus résistante)

Diminution des risques de fracture

Diminution des charges sur les articulations et sur la colonne vertébrale

Augmentation de la mobilité articulaire

Au niveau du muscle

Augmentation des forces/masses musculaires

Diminution du tissu adipeux et de la rétention d'eau

Assouplissement progressif des muscles et des articulations

Tonification du corps

Absence de courbature

Au niveau de la respiration

Augmentation de l'amplitude thoracique

Augmentation de l'endurance des muscles respiratoires (ventilation plus efficace)

Diminution des phénomènes d'oppression thoracique

Au niveau cardiaque

Diminution du rythme cardiaque au repos

Augmentation de la fréquence cardiaque max

Adaptation circulatoire à l'effort et diminution du temps de récupération

Côté pratique

Se munir d'une bouteille d'eau afin d'hydrater régulièrement l'organisme

Éviter de faire un repas trop copieux avant l'effort physique

Chaussons en plastique ou en tissus recommandés