

AQUATRaining

"Circuit sous forme d'ateliers avec matériel "

Cours ludique, rythmé et adapté à chacun avec utilisation de divers matériels : Trampoline, Steps, Barre de pole, Sac de frappe (sur pôle), Frites, Ceinture, Haltères, Mini rames, Bikes...

Développer les différents groupes musculaires : gagner en force et en endurance

L'utilisation de matériel permet de focaliser son attention sur le contrôle de ses mouvements, sa posture et sa respiration

Bienfait

Recommandée pour les personnes souffrant de problèmes de surcharge pondérale : remodelage de la silhouette, réduction de la masse graisseuse

Déconseillé aux femmes enceintes

Plus grande efficacité dans l'exécution des activités quotidiennes

Au niveau du squelette

Augmentation de la solidité osseuse : réduire le risque d'ostéoporose

Diminution des risques de fracture

Diminution des charges sur les articulations

Augmentation de la mobilité articulaire

Au niveau du muscle

Augmentation de la masse/force musculaire

Assouplissement progressif des muscles et des articulations

Tonification du corps : renforcement de la ceinture abdominale et des différents groupes musculaires

Amélioration de l'endurance musculaire, de la force musculaire et de la coordination

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

Travail cardiovasculaire (stimulation du cœur et des poumons)

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 pour le bike