

LES BIENFAITS DE LA PISCINE

Nager, courir ou faire de la gymnastique dans l'eau permet de lutter contre l'obésité et les maladies cardio-vasculaires, tout en préservant sa colonne vertébrale et ses articulations !

La natation un sport complet : notamment le crawl et le dos crawlé C'est la meilleure des gymnastiques car elle fait travailler tous les groupes musculaires. Excellente pour fortifier le cœur et développer la capacité pulmonaire.

A pratiquer 2 fois par semaine 30 minutes

Comme elle se déroule dans l'eau c'est une des rares activités physiques conseillées par les médecins en cas de mal de dos. On évolue dans un état de quasi apesanteur, cela permet de soulager les vertèbres et les articulations des trois quarts du poids du corps.

Même les mouvements rapides sont peu traumatisants.

La gymnastique aquatique ou aquagym :

On transpire sans même s'en rendre compte et on évite les chocs violents comme l'impact brutal des pieds sur le sol. On brûle aussi énormément de calories du fait de la résistance de l'eau aux mouvements. 30 minutes d'aquagym équivalent à une heure et demie de gym classique. L'eau exerce une pression idéale sur le système veineux dynamisant la circulation sanguine.

De nouveaux sports ont fait leur apparition en piscine : l'aquajogging (course dans l'eau) et l'aquabiking (vélo immergé) tonifient les fessiers, la ceinture abdominale et le cœur. On peut aussi pratiquer la nage avec des palmes.

Les pratiquer en alternance rompt la monotonie. C'est un gage de plaisir et donc d'assiduité, un atout car comme dans tout sport seule la régularité paie !