

Sport devenu très en vogue au cours de cette dernière décennie, il semblerait que l'aquagym ait déjà été pratiquée au temps des Romains.

Aujourd'hui, la majorité des piscines municipales proposent des cours d'aquagym. Il existe de nombreuses formes d'aquagym différentes, douces ou toniques, qui permettent à chacun, quelle que soit sa condition physique, de pratiquer cette activité aquatique.

L'aquagym : un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

L'aquagym est un excellent moyen de concilier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.

Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Pourtant, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance, ce qui oblige les muscles à travailler davantage. La différence ne se ressent pas, mais les résultats sont visibles plus rapidement. On dit que 30 minutes d'aquagym équivalent à 1h30 de gymnastique terrestre (600 calories dépensées dans les deux cas) !

Les bienfaits de l'aquagym :

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules) Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

- Les bienfaits esthétiques :

L'aquagym permet de remodeler la silhouette, en agissant sur plusieurs zones : la taille est affinée, la poitrine tonifiée, les fesses raffermies et le dos renforcé. L'aquagym est également un moyen efficace de lutter contre la cellulite.

- Les bienfaits pour la santé :

Comme toute activité physique, l'aquagym est un sport bénéfique pour la santé. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire.

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.