



Clic : Aquabiking

CHALEUR : VIVE LES SPORTS DANS L'EAU !

Les sports aquatiques font travailler l'ensemble du corps et présentent en plus l'avantage d'activer la circulation sanguine et de lutter contre la cellulite. Le mouvement des jambes dans l'eau produit les mêmes effets qu'un hydro massage !

L'être humain est homéotherme, c'est-à-dire qu'il a besoin de maintenir son corps à une température constante pour bien fonctionner (aux alentours de 37°C). Quand on fait du sport en grande chaleur, l'organisme redouble d'efforts pour se réguler et transpire plus que d'habitude pour se rafraîchir.

En fait, la transpiration agit un peu comme notre ventilateur interne. Si on ne transpirait pas, on risquerait l'hyperthermie, c'est-à-dire le coup de chaud et l'évanouissement. Donc, il faut boire avant, pendant et après l'effort pour éviter la déshydratation et compenser la perte hydrique.



Les vertus cardio-vasculaires sont toujours là, mais la résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent : le cœur bat 10% moins vite que dans l'air et les graisses sont brûlées en priorité. Ajoutons à cela le massage constant dû au mouvement de l'eau, et on obtient une action destructrice contre la cellulite et sa redoutable partie visible, la peau d'orange.

Cure de jouvence pour les jambes lourdes, les muscles des mollets, des cuisses, des fessiers, jusqu'aux abdos et à la colonne vertébrale, sont bien sollicités. Lorsque vous êtes dans l'eau, votre corps est en quasi-apesanteur et vous ne ressentez qu'un tiers de votre poids terrestre. Les risques de blessures et de chutes sont donc nuls.

Venez pratiquer l'aquabiking et/ou l'aquafitness à Meylan fitness, conditions sanitaires respectées, lieux nettoyés et désinfectés, traitement de l'air et de l'eau, formules souples, nécessité d'inscription à chaque cours, par internet, à l'accueil et par téléphone. Bonnes séances à venir !