



BLUELAGOON SPAS
33 square Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan



MANUEL DE BIEN-ETRE ET DE REMISE EN FORME



Manuel de bien-être et de remise en forme

L'activité physique, c'est bon pour la santé !

Sans qu'il tienne la première place, le sport doit être un élément essentiel de votre vie. En effet ces bienfaits ne sont plus à prouver; le plaisir qui doit être le fondement de la pratique, les bénéfices pour la santé, mais il peut également contribuer à l'amélioration de l'apparence physique et plus forte raison de la confiance en soi. En d'autres termes, on prend soin de son corps par le sport !

L'activité physique que vous serez amené à pratiquer avec l'aide de ce manuel deviendra une habitude heureuse et plaisante pour vous et vous en ressentirez alors les bienfaits très rapidement et durablement.

Ce manuel présente des exercices simples à réaliser dans votre spa « Blue Lagoon » dans le but de vous muscler, de perdre du poids ou tout simplement de garder la forme.

Enfin, grâce aux explications claires et détaillées de chaque exercice, il vous permettra de vous entraîner chez vous et d'évoluer à votre rythme, mais en aucun cas il ne saurait substituer la surveillance et l'encadrement d'un maître nageur.



Par précaution, veillez à ne pas dépasser vos limites, et à rester sous la surveillance d'une tierce personne. Ne nagez jamais seul ! Vérifiez toujours la température de l'eau, elle doit être propre et libre de tout obstacle.

SOMMAIRE

1. Les bienfaits des activités aquatiques
 - 1.1. Les avantages
 - 1.2. Les bénéfices
2. Principes d'entraînement
 - 2.1. L'échauffement
 - 2.2. Le corps de séance
 - 2.3. La fréquence
3. L'endurance
 - 3.1. Définition
 - 3.2. Importance d'un entraînement cardio-respiratoire
 - 3.3. Aquabiking
4. Tonification des membres supérieurs
 - 4.1. Abdominaux / Taille
 - 4.2. Poitrine – pectoraux / Dos / Epaule
 - 4.3. Bras : Biceps / Triceps
5. Tonification des membres inférieurs
 - 5.1. Cuisses : Quadriceps / Ischio-jambiers
 - 5.2. Abducteurs / Adducteurs / Fessiers
6. Retour au calme
 - 6.1. Récupération active
 - 6.2. Stretching
 - 6.3. Relaxation
 - 6.4. Récupération passive
7. Annexes
 - 7.1. Glossaire
 - 7.2. Plaquettes d'étirements

1. Les bienfaits des activités aquatiques

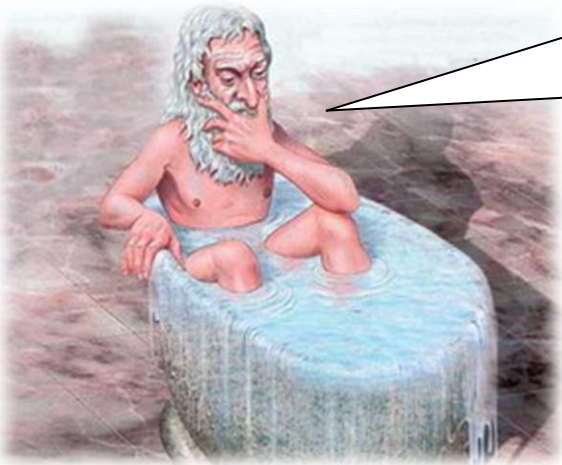
1.1 L'intérêt

L'activité aquatique est adaptée à tous les publics : débutants, femmes enceintes, seniors, sportifs accomplis...

Si les exercices d'aquagym varient en fonction des publics et de leurs objectifs, le plaisir reste le même: le corps immergé dans l'eau ne pèse que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite les mouvements, par ailleurs, cette activité se pratique généralement dans des bassins peu profonds où il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Quand vous êtes dans l'eau, une pression de l'ordre de 800 fois supérieure à celle de l'air s'exerce sur toutes les parties du corps, cette résistance oblige les muscles à travailler plus, ce qui permet d'obtenir des résultats sur la silhouette plus rapidement qu'en pratiquant de la gymnastique traditionnelle. L'effet d'apesanteur soulage en effet les articulations, l'eau en amortissant les mouvements, vous permet de ménager vos muscles et vos articulations, tout en réduisant considérablement les risques de blessures.

A noter également que la pratique d'une activité aquatique, atténue les méfaits des courbatures, et permet donc de se sentir plus léger une fois l'activité terminée.



"Tout corps plongé dans un liquide subit une poussée verticale dirigée vers le haut et égale au poids du volume de liquide déplacé"

Archimède.

L'effet d'Archimède permet de se sentir plus léger et facilite la réalisation des mouvements car la gravité terrestre devient très faible

1.2 Les bénéfices

Comme nous le faisons remarquer, le travail réalisé en aquagym est un travail musculaire progressif qui repose sur la résistance avec l'eau et qui a l'avantage de solliciter tous les muscles (dos, abdominaux, cuisses, fessiers, etc.), ce qui permet d'affiner et de modeler l'ensemble de votre silhouette de façon harmonieuse.

Mettons fin à l'idée reçue qu'une activité douce n'est pas efficace. Pour vous en rendre compte, sachez qu'une demi-heure d'aquagym revient, en terme de dépense calorique, à 1h30 de gymnastique en salle, ce qui équivaut environ à 600 calories. L'aquagym vous permettra de rester en forme et d'améliorer votre endurance et votre respiration tout en vous faisant plaisir.

Cet effet de l'eau est souvent comparé à un véritable massage, et associés aux jets du spa, va accentuer l'effet massant et relaxant, permettant de stimuler la circulation sanguine, d'améliorer le drainage, et ainsi réduire l'aspect « peau d'orange ». Vous pourrez ainsi remodeler votre silhouette dans son ensemble (votre taille, vos bras, vos cuisses et vos jambes s'affinent, votre poitrine se tonifie, votre dos se renforce, vos fesses se raffermissent et votre ventre devient plus plat).



Pour résumer, les bénéfices de l'aquagym associés aux bienfaits du spa sont nombreux:

- ✓ Accessible à tous
- ✓ Travail efficace en douceur
- ✓ Rester en forme / Perdre du poids / Se muscler
- ✓ Développement du volume respiratoire
- ✓ Amélioration de votre souplesse
- ✓ Apaisement des douleurs articulaires ou musculaires
- ✓ Activité sportive sans les contre-effets et courbatures des autres sports

En conclusion, tout le monde peut donc se mettre à l'aquagym. C'est un sport aussi bien pour les femmes, les hommes, que pour les personnes âgées, en surpoids, ou avec des problèmes de dos. A chacun à son rythme... !

2. Principe d'entraînement

2.1 L'échauffement

Vous devez toujours débiter votre séance par un bon échauffement. En effet celui-ci va préparer votre corps à l'effort qu'il va subir et aux tensions musculaires de votre entraînement.

Vous pouvez débiter par quelques étirements (voir en annexe) dans ou en dehors de votre spa de nage.

Une fois dans l'eau, pour débiter votre entraînement, il est conseillé de commencer par un exercice cardio-respiratoire que vous trouverez dans la partie 5, ou faites quelques exercices de natation que vous maîtrisez telle que la brasse, le crawl ou encore le dos pendant une dizaine de minutes sans forcer. Débitez l'échauffement à une allure très modérée puis augmentez progressivement votre vitesse. Une fois ces exercices terminés, vous pouvez alors débiter votre séance de renforcement musculaire.



2.2 Le corps de séance

Le corps de séance est la partie principale de votre entraînement, c'est pourquoi, vous trouverez dans ce manuel des exemples d'exercices vous permettant de solliciter les différentes parties de votre corps. Mais avant toute chose, vous devez respecter quelques consignes afin d'éviter toute risques blessures.

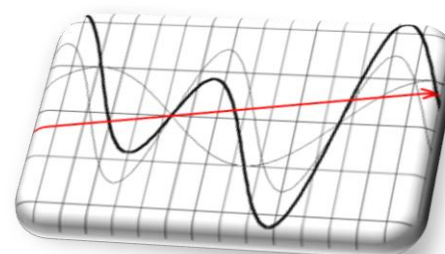
Si vous débitez cette activité, commencez par effectuer chaque mouvement en suivant les consignes de rythme de chacun des exercices, puis, lorsque vous sentez que vous progressez, augmentez petit à petit la durée de l'effort. De manière générale, sauf indication contraire dans la fiche exercice, faites des séries de travail alternées avec des périodes de récupération.

Enfin, lorsque vous vous sentez capable de diminuer votre récupération, réduisez celle-ci progressivement en alternant des phases d'effort intense et des moments de récupération active, c'est-à-dire que vous effectuerez le même mouvement d'une façon plus lente et plus conduite.

L'Intensité de votre séance doit être en corrélation avec l'objectif recherché et votre forme du jour. Dans le cadre d'une perte de poids, privilégiez un effort de type cardio-training, maintenez une intensité faible et constante tout au long de la séance. Si l'objectif recherché est la performance, préférez un entraînement en "interval-training", qui alterne des phases plus ou moins intenses et des phases de récupération.

Notez que lorsque vous changez de groupe musculaire (membres inférieurs / membres supérieurs), il est conseillé, pour éviter les traumatismes, de remobiliser les articulations. Pour cela effectuez quelques étirements rapides, ou nagez quelques minutes afin de préparer les muscles aux exercices spécifiques. Par exemple, après avoir travaillé les cuisses, effectuez des rotations d'épaules ou des mouvements de crawl afin que les muscles de la partie supérieure que vous allez travailler soient sollicités de nouveau.

2.3 La fréquence



Les effets d'une pratique régulière se mesurent très rapidement grâce à l'optimisation des mouvements réalisés dans l'eau. Pour progresser, il est donc conseillé d'être régulier, généralement entre une et deux fois par semaine.

3. L'endurance

3.1 Définition



L'endurance est la capacité à maintenir un effort de type « aérobique » lors d'un effort prolongé. En d'autres termes, c'est l'aptitude permettant de résister dans le temps à un certain niveau d'intensité.

Autrement dit, les allures d'endurance se font en « aérobique », la respiration est élevée mais on n'est pas essoufflé : l'effort peut durer longtemps. A l'inverse, quand l'essoufflement apparaît, on parle d'« anaérobique », beaucoup plus éprouvant. C'est pourquoi l'effort ne pourra pas durer longtemps. L'endurance se situe en dessous de ce seuil qui peut être amélioré par l'entraînement.

3.2 Importance d'un entraînement cardio-respiratoire

Pour améliorer son endurance, on peut simplement effectuer deux à trois fois par semaine un exercice de faible intensité pendant un temps court (par exemple 30 minutes de natation), en respectant un jour de repos entre chaque séance. On peut ainsi en améliorant son endurance, améliorer sa capacité pulmonaire, l'efficacité du muscle cardiaque, sa capacité de récupération après les efforts.

Par le cardio, on recherche donc à améliorer le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. Ces deux systèmes fonctionnent ensemble, et jouent un rôle très important dans la bonne santé du corps.

A la clef, une plus grande endurance dans la vie de tous les jours, moins de fatigue lors des activités physiques et une meilleure santé globale.



Le cardio-training regroupe toutes les activités dont le but est d'améliorer la condition physique, ses bienfaits sont :

- ✓ Amélioration de l'endurance (réduit les risques de maladies cardio-vasculaire)
- ✓ Amélioration de la capacité pulmonaire (développement de l'aisance respiratoire)
- ✓ Amélioration de la capacité cardiaque (renforcement du cœur)
- ✓ Elimination des graisses stockées
- ✓ Production par le corps d'endorphine (sensation de bien-être)
- ✓ Renforcement des muscles en fonction de leur sollicitation.

Dans la mesure du possible, privilégiez les sports doux pour les articulations tels que la natation, l'aquagym, ou le rameur.

3.3 Exercices de cardio-training

Nous vous proposons dans ce livret une légende claire, adaptée à vos envies, en fonction de l'intensité des exercices.

Faible sollicitation du muscle cardiaque :



- ✓ L'effort sera principalement musculaire.

Sollicitation moyenne du muscle cardiaque :

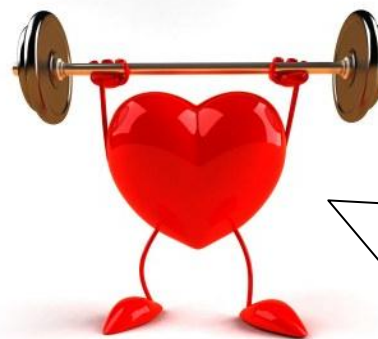


- ✓ L'effort fera intervenir à la fois les muscles travaillés et en même temps le rythme cardiaque s'accélélera.

Forte sollicitation du muscle cardiaque :



- ✓ Vous travaillerez principalement votre endurance.



Ces indications sont un outil pour débiter, mais vous pouvez jouer vous-même sur l'intensité des exercices et leur donner une importance cardio vasculaire en fonction de la vitesse à laquelle vous les effectuez.

Par exemple, un exercice de renforcement musculaire peut devenir un exercice d'endurance en accélérant le mouvement et en ne prenant pas de temps de récupération.

3.4 L'Aquabiking

Véritable innovation !

Avoir un Spa de nage ce n'est pas fréquent, et un vélo dans un spa ça l'est encore moins ! Très bon outil de travail, innovant, original, performant et efficace l'aquabike s'adaptera parfaitement dans votre spa de nage « Blue Lagoon » !



Qu'est ce que l'Aquabike ?

Débarqué en France il y a quelques années, l'Aquabiking consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau. Cette discipline, agréable à pratiquer, cumule les bienfaits du vélo et de la natation.

L'Aquabike, fixé sur le sol du spa, se pratique dans une eau se situant entre 1.30m et 1.40m. Votre Spa de nage « BlueLagoon », bénéficiant d'une profondeur d'1.30m, est de ce fait l'outil parfaitement adapté à cette activité.

De manière générale, les mouvements sont les mêmes que ceux effectués sur terre, mais les sensations sont différentes, le fait que ce soit dans l'eau fait forcer davantage et en même temps cela masse les muscles et on a l'impression de ne pas faire d'effort. C'est pourquoi lorsque l'on sort du bassin, on a l'impression d'être léger.

Pour qui ?

L'Aquabiking se destine à toutes les catégories de personnes, jeunes et moins jeunes. Cette pratique permet ainsi aux femmes, comme aux hommes de remodeler leurs silhouettes, mais également d'améliorer les performances de leurs systèmes cardiovasculaires.

Pourquoi ?

Concrètement, on travaille essentiellement les muscles dits profonds du bas du corps et de la sangle abdominale. On renforce le dos et l'abdomen, les jambes deviennent plus galbées, les fesses se raffermissent, la taille est affinée. On observe un corps plus ferme, plus musclé et plus tonique.

La circulation sanguine cutanée est activée, la peau se raffermie, l'élimination des toxines est stimulée, ce qui aura pour effet de soulager les jambes lourdes et grâce à l'effet « massage » naturel de l'eau sur la peau, on obtient une action destructrice contre la cellulite et la peau d'orange.

En plus d'être excellent pour l'endurance, il permet d'éliminer les accumulations de graisse, se révélant ainsi excellent pour perdre du poids.

C'est aussi une activité idéale pour se détendre et évacuer le stress, après une séance on se sent léger et détendu, cela fait du bien à l'esprit, de quoi trouver facilement le sommeil.

On aura compris que votre Aquabike deviendra rapidement votre plus fidèle allié afin d'obtenir des **résultats visibles rapidement** et vous pourrez :

- ✓ Améliorer votre endurance
- ✓ Stimuler la perte de poids
- ✓ Renforcer votre dos
- ✓ Remodeler votre silhouette (taille / abdominaux)
- ✓ Redessiner les cuisses (jambes / fessiers / mollets)
- ✓ Lutter contre la cellulite
- ✓ Protéger vos articulations
- ✓ Vous « vider la tête »
- ✓ Avoir un meilleur sommeil



Comment ?

Muni de chaussons waterproof afin de protéger la plante des pieds, il faut pédaler en variant les rythmes et les positions. Plus on va vite plus on a de la résistance.

De manière globale, les dix premières minutes sont consacrées au pédalage à vitesse progressive, vous augmenterez petit à petit l'intensité, en variant la position (debout / assis) afin de vous échauffer correctement.

Ensuite, votre séance doit avant tout être ludique !

- ✓ Variez le rythme, soit en pédalant très rapidement sur un laps de temps réduit, ou alors sur un rythme légèrement plus lent mais sur des temps beaucoup plus longs. Par exemple en interval training (5 minutes très intenses et 2 minutes calmes)
- ✓ Inversez le sens, car dans l'eau, on peut aller en avant, mais aussi en arrière
- ✓ Alternez les positions, en décollant les fesses très légèrement (les fesses à quelques centimètres de la selle en arrière) ou encore complètement debout
- ✓ Modifiez la position de vos mains, détachées du guidon, on pédale tout en contractant les abdos. On peut même pédaler debout les bras le long du corps.

Tout au long de la séance, l'Aquabiking vous permet de travailler entièrement sur votre corps, et vous l'aurez compris, en combinant les différentes méthodes que l'on vient de citer, les combinaisons sont infinies. A vous d'inventer le parcours qui vous ressemble, imaginez monter une côte, rouler à plat, redescendre cette côte ou bien effectuer un sprint en danseuse. Votre imagination est votre seule limite.

Les quinze dernières minutes seront quand à elle destinées au retour au calme, vous pédalerez tranquillement, sans forcer, en relâchant vos muscles. Faites ensuite quelques étirements des cuisses et de votre dos en vous concentrant sur votre respiration afin de récupérer lentement.



Malin

Profitez de votre spa pour positionner votre Aquabike de façon à ce que les jets d'eau soient dirigés sur les parties sensibles du corps, en particulier les hanches, les cuisses et les bras.

Avec un lecteur MP3 conçu pour la natation, vous pourrez **écouter vos musiques préférées tout en pédalant**, amusement et plaisir garantis !



4. Tonification des membres supérieurs

4.1 Abdominaux et taille

Exercice n°1 – Abdos « Le pédalage »



Accessoire



➤ Position

Semi allongée sur le dos, la tête hors de l'eau, dos au courant de nage. Deux frites, soit sous les aisselles, soit une dans chaque main.

➤ Mouvement

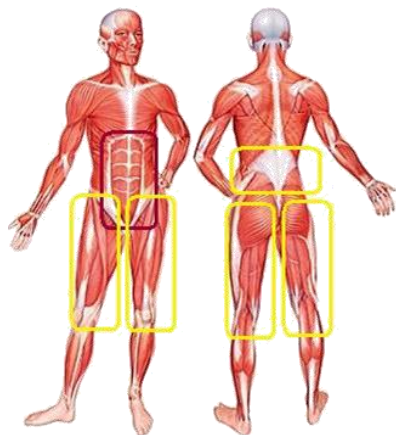
Pédalez dos au courant (mouvement asymétrique et axial) en tendant bien les jambes.

➤ Précautions

Restez gainé en permanence afin de protéger votre dos.

➤ Rythme idéal

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez quatre autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est idéal pour muscler sans douleur tous les **muscles abdominaux** mais sollicite également, les **ischio-jambiers**, la partie inférieure du **fessier** et permet d'effectuer un **massage drainant des jambes**.

Exercice n°2 – Abdos « Crunch »



Accessoire



➤ Position

Semi allongée sur le dos, la tête hors de l'eau, sans courant. Les genoux sous l'eau. Deux frites, soit sous les aisselles, soit une dans chaque main.

➤ Mouvement

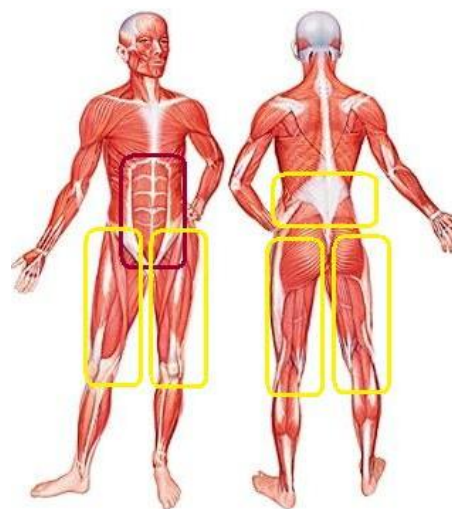
Expirez et ramenez les genoux à la poitrine en pliant les jambes. Inspirez lorsque vous dépliez les jambes.

➤ Précaution

Restez gainé en permanence afin de protéger votre dos.

➤ Rythme idéal

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez quatre autres fois.

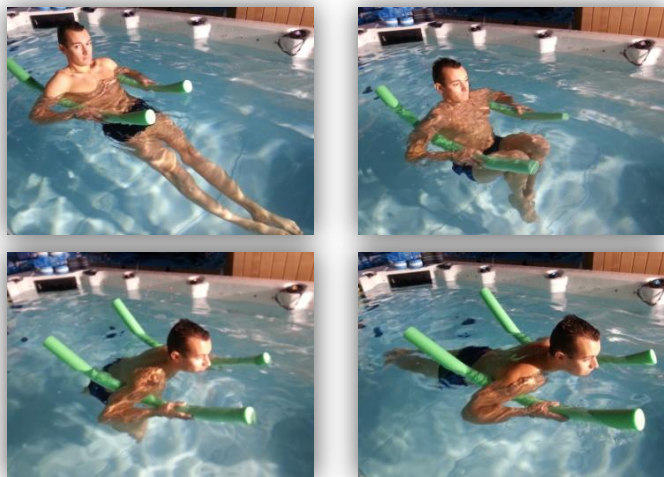


L'intérêt

Cet exercice est idéal pour muscler sans douleur tous les **muscles abdominaux** mais également, les **ischio-jambiers** (**l'arrière des cuisses**) et la partie inférieure du **fessier**.

Travaillez en grande amplitude pour une meilleure efficacité.

Exercice n°3 – Abdos « La bascule »



Accessoire



➤ Position

Semi allongée sur le dos, la tête hors de l'eau, sans courant. Les genoux sous l'eau, les jambes serrées. Deux frites, soit sous les aisselles, soit une dans chaque main.

➤ Mouvement

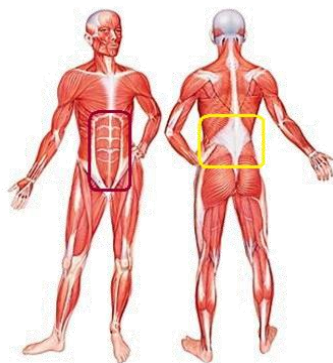
Au départ laissez le corps flotter, ramenez les genoux à la poitrine. Basculez les jambes derrière vous pour terminer allongé sur le ventre. Revenez dans la position de départ.

➤ Précaution

Rester groupé lorsque vous tournez. Ne creusez pas vos lombaires.

➤ Rythme idéal

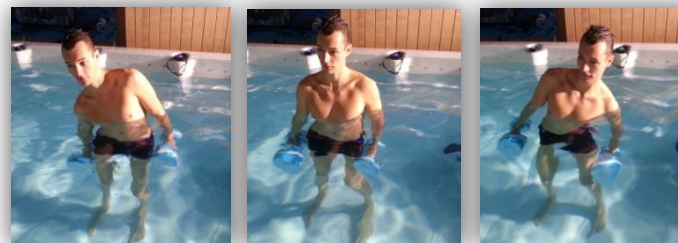
Faites 5 Séries de 15 Répétitions avec des phases de repos.



L'intérêt :

Cet exercice est idéal pour muscler sans douleur tous les **muscles abdominaux** mais également, les **lombaires** (le bas du dos), les **ischio-jambiers** (l'arrière des cuisses) et la partie inférieure du **fessier**.

Exercice n°4 – Taille « Le pendule »



Accessoire



➤ Position

Debout, pieds largeur bassin, un haltère dans chaque main, les bras tendus le long du corps.

➤ Mouvement

Alternativement, effectuez des flexions latérales de buste.

➤ Précaution

Genoux légèrement fléchis, gardez le buste droit en aspirant votre nombril (rentrez le ventre) afin de protéger vos lombaires. Le mouvement doit être contrôlé, ne vous laissez pas entraîner, ce sont vos abdominaux qui travaillent et non pas votre buste qui agit sous l'inertie.

➤ Rythme idéal

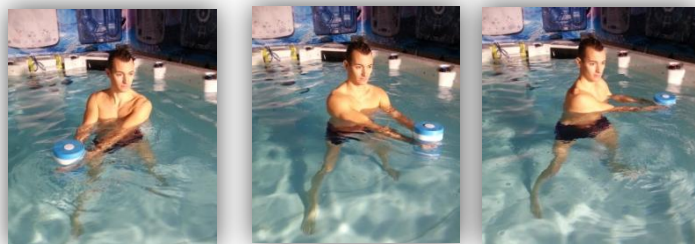
Pour de meilleurs résultats, effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation de « brulure ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est idéal pour muscler sans douleur les **obliques** (la taille), moins intensément le **droit de l'abdomen** (le ventre) et les **muscles profonds du dos**.

Exercice n°5 – Taille « La boussole »



Accessoires



Ou



➤ Position

Debout, jambes écartées, bras tendus devant vous, un haltère dans les deux mains.

➤ Mouvement

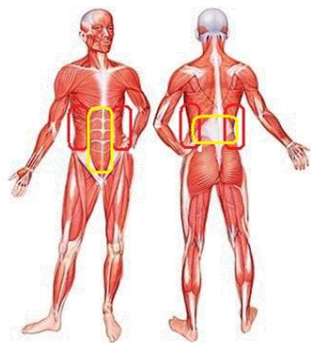
Maintenez l'haltère dans l'eau puis effectuez des rotations du buste d'un côté puis de l'autre en maintenant le bassin immobile.

➤ Précautions

Contractez les fessiers et suivez vos mains du regard pour éviter les tensions au niveau de la nuque.

➤ Rythme idéal

C'est avec des séries de plusieurs minutes jusqu'à une sensation de « brûlure » que l'on obtient les meilleurs résultats. Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Les abdominaux travaillent naturellement avec cet exercice, entre autre, il permet de muscler les lombaires ce qui assure une taille de guêpe et des fessiers toniques.

*Sachez également que face au courant, cela provoquera un **effet drainant de la sangle abdominale**.*

Les petits plus :

Utilisez des gants palmés (aquagym) afin de créer une plus grande résistance. Pour plus d'intensité il est possible d'arrondir légèrement le dos.

4.2 Poitrine – pectoraux / Dos / Epaules

Exercice n°1 – Poitrine / Pectoraux « Le papillon »



Accessoires



➤ Position

Face au courant afin de bénéficier de la résistance de l'eau. Debout en position de fente pour stabiliser le corps, ouvrir les bras en croix, bras tendus, le niveau de l'eau juste au dessus de vos épaules.

➤ Mouvement

Inspirez en écartant les bras (paumes de mains face au sol), expirez pour ramener les paumes de main en contact (paumes de mains face aux jets).

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos droit. Bras parallèles au sol, juste sous la surface de l'eau, ils ne ressortent jamais, coudes légèrement fléchis pour soulager l'articulation.

➤ Rythme idéal:

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).



L'intérêt

Avec les gants préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Ce mouvement sollicite les muscles pectoraux, afin de tonifier la poitrine. Le travail de gainage étant important pour protéger votre dos, cet exercice vous permet également de solliciter vos abdominaux.

Exercice n°2 – Poitrine / Pectoraux « L'Ecarté »



Accessoires



➤ Position

Dos à la barre de maintien, un élastique à chaque extrémité, au niveau des fixations. Debout en position de fente pour stabiliser le corps, ouvrir les bras en croix, bras tendus, le niveau de l'eau juste au dessus de vos épaules.

➤ Mouvement

Inspirez en écartant les bras, expirez pour ramener les paumes de main en contact. Ouvrez lentement pour revenir à la position initiale.

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos droit. Bras parallèles au sol, juste sous la surface de l'eau, ils ne ressortent jamais, coudes légèrement fléchis pour soulager l'articulation.

➤ Rythme idéal:

Faites 5 Série de 15 Répétitions avec des phases de repos. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.

L'intérêt



Cette variante du papillon avec les élastiques vous offre la possibilité de choisir la difficulté qui vous convient grâce aux niveaux gradués. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

Ce mouvement sollicite les muscles pectoraux, afin de tonifier la poitrine. Le travail de gainage étant important pour protéger votre dos, cet exercice vous permet également de solliciter vos abdominaux.

Exercice n°3 – Poitrine/pectoraux – « Développé »



Accessoires



➤ Position

Dos à la barre de maintien, un élastique à chaque extrémité, au niveau des fixations. Debout en position de fente pour stabiliser le corps, le niveau de l'eau juste au dessus de vos épaules.

➤ Mouvement

Inspirez en fléchissant les coudes en arrière et en resserrant les omoplates. Poussez en expirant et en tendant les bras devant vous.

➤ Précautions

Contractez les abdominaux, rentrez le ventre et aspirez votre nombril afin de protéger votre dos qui doit rester droit, les bras au niveau de l'eau, poignets et coudes alignés.

➤ Rythme idéal

Faites 5 séries de 15 Répétitions avec des phases de repos. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.



L'intérêt

Avec les élastiques vous pouvez choisir la difficulté qui vous convient. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

Ce mouvement sollicite le grand pectoral dans son ensemble, le petit pectoral, les triceps, le deltoïde antérieur, les dentelés et le coraco-brachial.

Exercice n°4 – Epaules « Elévation frontale »



Accessoires



➤ Position

Face au courant de nage afin de bénéficier de la résistance de l'eau, debout en position de fente pour stabiliser le corps. Niveau de l'eau à la hauteur des épaules.

➤ Mouvement

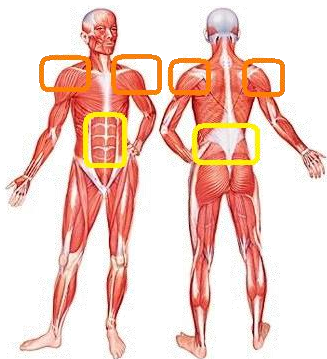
Bras tendus le long du buste, inspirez et élevez les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules, les paumes de mains face au sol (résistance dos à la main, pression au dessus). Redescendez les bras devant vous en tranchant l'eau, les mains se faisant face.

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos bien droit, coudes légèrement fléchis pour soulager l'articulation.

➤ Rythme idéal

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).

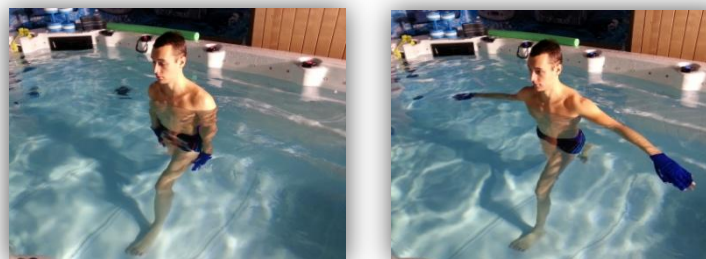


L'intérêt

Avec les gants préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Ce mouvement sollicite les faisceaux antérieurs du deltoïde (épaule), les faisceaux claviculaire du grand pectoral (le haut de la poitrine) et l'infra épineux (maintien du dos).

Exercice n°5 – Epaules « Elévation latérale »



Accessoires



➤ Position

Face au courant de nage afin de bénéficier de la résistance de l'eau, debout, en position de fente pour stabiliser le corps. Niveau de l'eau à la hauteur des épaules.

➤ Mouvement

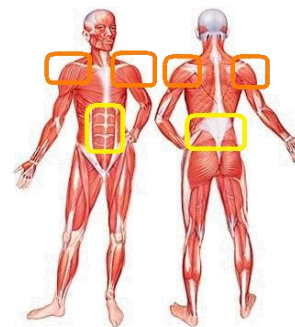
Bras tendus le long du corps, inspirez et élevez les bras sur le coté jusqu'au niveau des épaules, les paumes de mains face au sol (résistance dos à la main, pression au dessus). Redescendez les bras sur le coté en tranchant l'eau, les mains se faisant face.

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos bien droit, coudes légèrement fléchis pour soulager l'articulation.

➤ Rythme idéal

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).



L'intérêt :

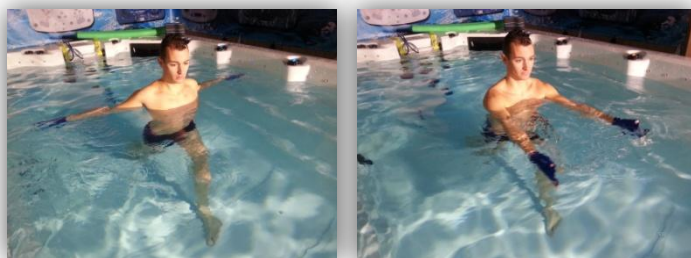
Avec les gants, préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau, en variant l'angle de travail, sans grand temps de récupération et jusqu'à la sensation de brulure pour un meilleur résultat.

Ce mouvement sollicite principalement les deltoïdes (épaules)

Le petit plus :

Pour plus d'intensité, restez bras tendus sur le côté, faites de petites rotations dans un sens puis dans l'autre.

Exercice n°6 – Dos « L'oiseau »



Accessoires



➤ Position

Dos au courant de nage afin de bénéficier de la résistance de l'eau, debout, en position de fente pour stabiliser le corps. Niveau de l'eau à la hauteur des épaules.

➤ Mouvement

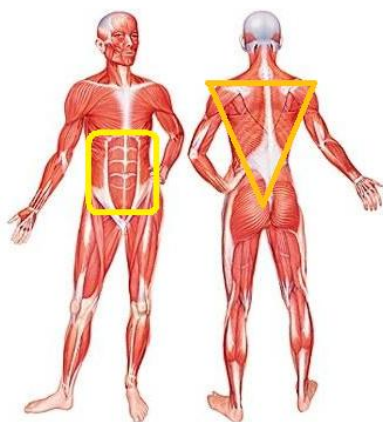
Inspirez en écartant les bras (paumes de mains dos aux jets) et en resserrant les omoplates, expirez pour ramener les paumes de main en contact (paumes de main orientées vers le sol pour trancher l'eau).

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos droit. Bras parallèles au sol, juste sous la surface de l'eau, ils ne ressortent jamais, coudes verrouillés et légèrement fléchis pour soulager l'articulation. Resserrez vos omoplates lorsque vous ouvrez vos bras.

➤ Rythme idéal:

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).

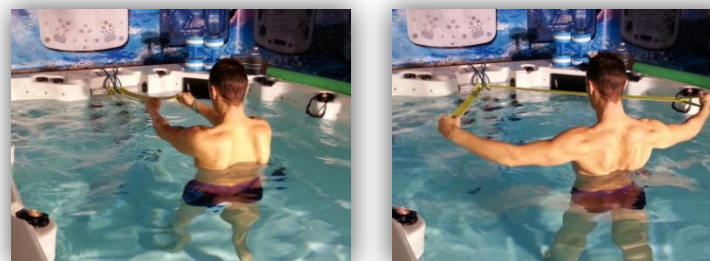


L'intérêt

Avec les gants, préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Ce mouvement sollicite le deltoïde, principalement ses faisceaux postérieurs (arrière de l'épaule), et les muscle du dos (l'infra-épineux, le petit rond, et en fin de mouvement lors du rapprochement des omoplates le trapèze et les rhomboïdes).

Exercice n°7 – Dos « Ecarté »



Accessoires



➤ Position

Debout en position de fente. Face la barre de maintien, un élastique dans chaque main, ceux-ci étant fixés au centre de la barre.

➤ Mouvement

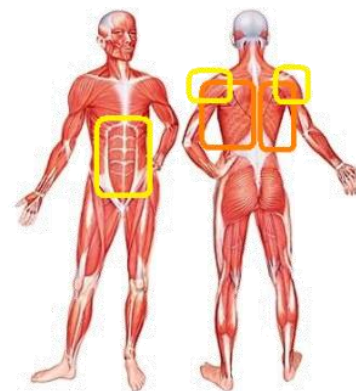
Inspirez en écartant les bras et en resserrant les omoplates, expirez pour ramener les paumes de main en contact.

➤ Précaution

Abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte pour garder le dos droit. Bras parallèles au sol, coudes verrouillés et légèrement fléchis pour soulager l'articulation. Resserrez vos omoplates lorsque vous ouvrez vos bras.

➤ Rythme idéal:

Faites 5 séries de 15 Répétitions avec des phases de repos. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.



L'intérêt

Cette variante de l'oiseau avec les élastiques vous offre la possibilité de choisir la difficulté qui vous convient grâce aux niveaux gradués. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

Ce mouvement sollicite le deltoïde, principalement ses faisceaux postérieurs (arrière de l'épaule), et les muscle du dos (l'infra-épineux, le petit rond, et en fin de mouvement lors du rapprochement des omoplates le trapèze et les rhomboïdes).

Exercice n°8 – Dos « Le push down»



Accessoires



➤ Position

Debout en position de fente pour stabiliser le corps. Niveau de l'eau à la hauteur des épaules.

➤ Mouvement

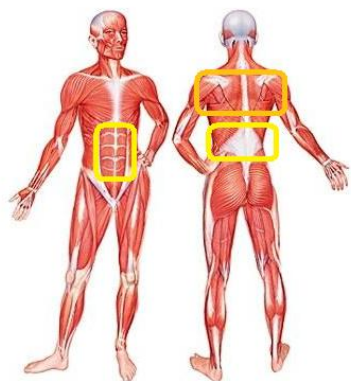
Bras tendus le long du buste, inspirer et élever les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules, les paumes de mains face à face pour trancher l'eau. Exercez une pression en redescendant les bras devant vous (paumes de mains face au sol).

➤ Précautions

Redressez vous, la cage thoracique ouverte, la sangle abdominale contractée, pensez à serrez le ventre et à avoir un dos bien tenu. Garder les coudes verrouillés et légèrement fléchis pour soulager l'articulation.

➤ Rythme idéal:

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).



L'intérêt

Avec les gants préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Cet exercice est excellent pour le dos. Ce mouvement qui travail le grand dorsal est aussi très bon pour renforcer le grand rond et le chef long du triceps en partie responsable de la bonne fixation de la charnière bras-tronc.

Exercice n°9 – Dos / Abdos / Epaules « Sit down »



Accessoires



➤ Position

Debout, pieds parallèles, largeur bassin, en se calant avec l'un des rebords du spa. Les mains largeur des épaules.

➤ Mouvement

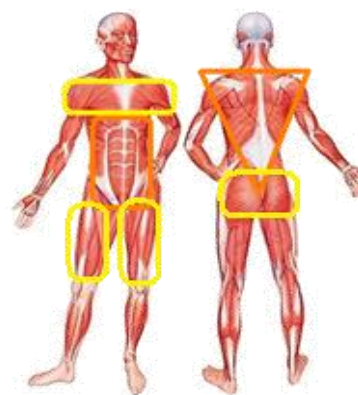
Inspirez en vous laissant tomber en arrière (cherchez à vous assoir), les bras tendus devant vous, lorsque vous avez de l'eau au niveau des épaules, effectuez une forte pression avec vos mains (paumes de mains face au sol), ramener les au niveau de vos hanches ce qui aura pour effet de faire ressortir le buste de l'eau. Expirez en remontant.

➤ Précautions

Contractez les abdominaux, rentrez le ventre et aspirez votre nombril afin de protéger votre dos qui doit rester droit, évitez de creuser excessivement la région lombaire.

➤ Rythme idéal:

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cette variante du « Push Down » à l'avantage de travailler l'ensemble des muscles du corps. Il s'avère extrêmement efficace pour le maintien du dos de par la sollicitation des muscles sacro lombaire et des abdominaux. Son aussi fortement sollicités les muscles des fessiers et des quadriceps.

Exercice n°10 – Dos « Tirage horizontal »



Accessoires



➤ Position

Debout, en position de fente ou en position neutre (pieds largeur bassin), face la barre de maintien, un élastique dans chaque main, ceux-ci étant fixés au centre de la barre.

➤ Mouvement

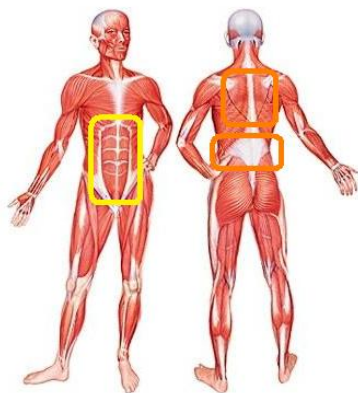
Commencer les bras tendus devant vous, inspirez en ramenant les mains à la taille, en tirant les coudes en arrière le plus loin possible. Expirez en fin de mouvement et revenir sans à-coups à la position de départ.

➤ Précautions

Contractez vos abdominaux, resserrer vos omoplates lorsque vous tirez les élastiques sur vous afin d'ouvrir votre cage thoracique et ainsi conserver le dos droit.

➤ Rythme idéal

Faites 5 séries de 15 Répétitions avec des phases de repos. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.



L'intérêt

Avec les élastiques vous pouvez choisir la difficulté qui vous convient. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

Ce mouvement sollicite les muscles dorsaux, afin d'avoir un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Le travail de gainage étant important vous sollicitez également vos abdominaux.

Exercice n°11 – Dos/Epaules/Pectoraux « Punch It »



Accessoire



➤ Position

Debout aux jets de nage, un haltère dans chaque main.

➤ Mouvement

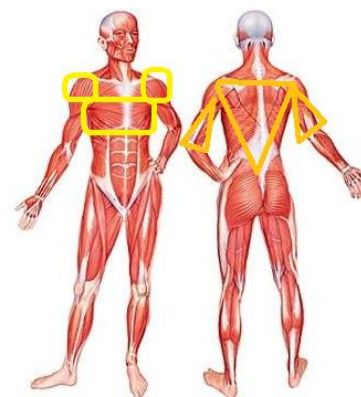
Effectuez alternativement des mouvements de va-et-vient avec vos bras (comme si vous boxiez)

➤ Précautions

Gardez vos abdominaux contractés, le buste droit.

➤ Rythme idéal:

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance.

Ce mouvement sollicite l'ensemble des muscles du tronc, en effet les bras et les pectoraux travaillent grâce au mouvement et le dos et les abdos servent au maintien.

4.3 Les Bras

Exercice n°1 – Pectoraux/Epaules/Triceps « Pump It »



Accessoires



➤ Position

Debout en position de fente pour stabiliser le corps. Départ coudes fléchis en arrière.

➤ Mouvement :

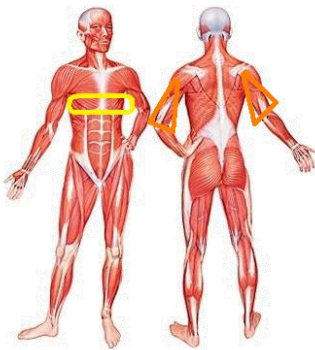
Expirez et poussez les deux bras ensemble vers le fond, les bras le long du corps, les coudes serrés. Inspirez et effectuez une flexion des avant-bras

➤ Précautions

Sortez les coudes de l'eau derrière vous à la remontée (jusqu'au niveau de l'épaule). Pensez à bien serrer le ventre et à avoir un dos bien tenu.

➤ Rythme idéal:

Pour de meilleurs résultats, effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation de « brûlure ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est excellent pour travailler les triceps (arrière du bras), qui est un muscle phasique, très peu sollicité quotidiennement, les pectoraux, ainsi que les faisceaux antérieurs des deltoïdes (arrière de l'épaule).

Le petit plus : Lors de l'exécution, plus le buste sera incliné plus la participation des pectoraux (partie inférieure) sera importante.

Exercice n°2 – Triceps « L'extension basse »



Accessoires



➤ Position

Dos au courant, de l'eau jusqu'à la poitrine. Debout en position de fente, coudes le long du corps. Départ coude fléchis le long du corps, paumes de mains orientées vers le sol.

➤ Mouvement

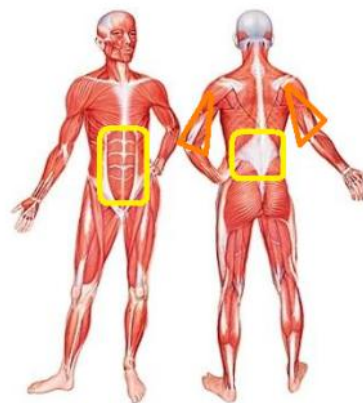
Inspirez et effectuez une extension des avant-bras (paumes de main face au sol), en veillant à ne pas écartier les coudes du corps. Revenez à la position initiale de façon à trancher l'eau (paumes de main face à face). Expirez en fin de mouvement.

➤ Précautions

Gardez toujours vos coudes serrés le long de votre corps, le bras est fixe, seul l'avant bras est mobile et entraîne la flexion du coude. Afin de protéger votre dos, gardez vos abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte.

➤ Rythme idéal

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).



L'intérêt

Avec les gants préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Cet exercice sollicite les muscles des triceps, le muscle de la partie postérieure du bras, qui est un muscle phasique, c'est-à-dire un muscle qui a tendance à s'affaiblir s'il n'est pas sollicité d'où l'importance de le renforcer. Le travail de gainage étant important pour protéger votre dos, cet exercice vous permet également de solliciter vos abdominaux.

Exercice n°3 – Triceps « L'extension haute»



Accessoire



➤ Position

Dos à la barre de maintien, l'élastique fixé au centre de celle-ci. Debout, pieds parallèles largeur bassin, l'élastique saisi d'une main. Départ bras tendu verticalement.

➤ Mouvement

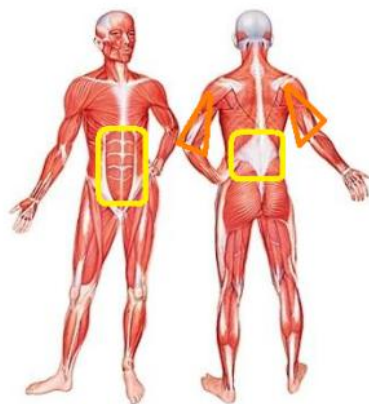
Inspirez et effectuez une flexion de l'avant pour ramener l'haltère derrière la nuque, revenez à la position de départ en tendant le bras tout en expirant.

➤ Précautions

Il est important de contracter la sangle abdominale pour éviter de trop cambrer le dos. Le bras est fixe, seul l'avant bras est mobile et entraîne l'extension du coude.

➤ Rythme idéal:

Faites 5 séries de 15 Répétitions, en alternant bras gauche et bras droit. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.



L'intérêt

Avec les élastiques vous pouvez choisir la difficulté qui vous convient. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

La position verticale du bras étire le chef long du triceps favorisant ainsi sa contraction lors du travail.

Exercices n°4 – Biceps « La flexion basse»



Accessoires



➤ Position

Face aux jets de nage, debout en position de fente pour stabiliser le corps, de l'eau jusqu'à la poitrine. Départ bras tendus le long du corps, coudes serrés, paumes de main vers le ciel.

➤ Mouvement

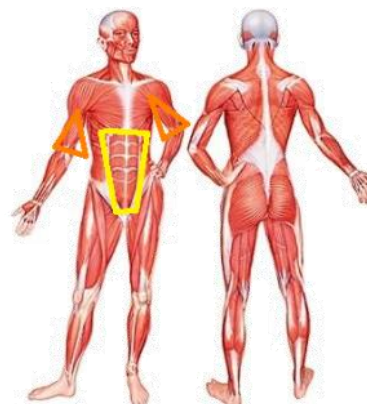
Inspirer puis fléchir les avant bras (paumes de mains orientées vers le plafond) en veillant à ne pas écarter les coudes du corps. Revenez à la position initiale de façon à trancher l'eau (paumes de main face à face). Expirez en fin de mouvement.

➤ Précautions

Gardez toujours vos coudes serrés le long de votre corps, le bras est fixe, seul l'avant bras est mobile et entraîne la flexion du coude. Afin de protéger votre dos, gardez vos abdominaux contractés, redressez vous, la cage thoracique ouverte.

➤ Rythme idéal

Jouer sur l'amplitude et la vitesse. Alternier des phases d'effort intensif avec des moments de récupération active (le mouvement est plus lent et plus conduit).



L'intérêt

Avec les gants préférez le travail en endurance afin de profiter des bénéfices de la résistance de l'eau.

Ce mouvement sollicite l'ensemble des muscles antérieurs du bras, c'est-à-dire le biceps brachial, le brachial et, dans une moindre mesure, le brachio-radial et le rond pronateur. Le travail de gainage étant important pour protéger votre dos, cet exercice vous permet également de solliciter vos abdominaux et vos muscles spinaux (fixateur de la colonne vertébrale).

Exercices n°5 – Biceps « La flexion haute »



Accessoire



➤ Position

De profil à la barre de maintien. Debout en position neutre pour stabiliser le corps. Départ le bras tendu sur le côté parallèle au sol.

➤ Mouvement

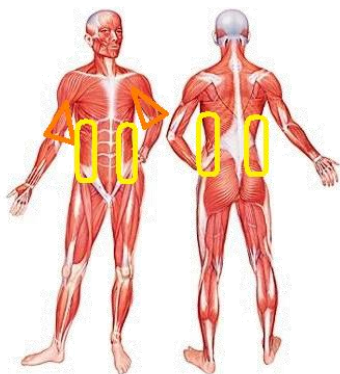
Inspirez et fléchir l'avant bras afin de ramener la main au niveau de l'épaule. Expirez en fin de mouvement.

➤ Précautions

Garder le bras est fixe, seul l'avant bras est mobile et entraîne la flexion du coude, en aucun cas votre épaule doit être sollicitée.

➤ Rythme idéal:

Faites 5 séries de 15 Répétitions, en alternant bras gauche et bras droit. Lorsque l'exercice vous semble plus facile vous pouvez jouer sur la résistance de l'élastique.



L'intérêt

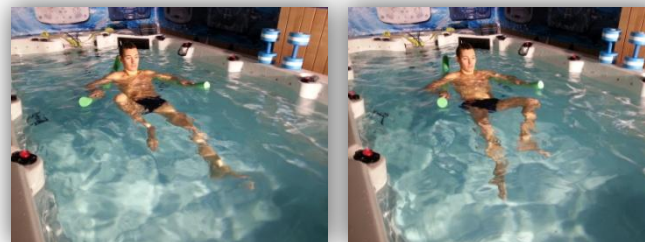
Avec les élastiques vous pouvez choisir la difficulté qui vous convient. Cet exercice va favoriser le travail en renforcement musculaire.

Ce mouvement vous permet de travailler le biceps, principalement le chef court, celui-ci étant préalablement étiré et mis en tension par la position bras en croix.

5. Les membres inférieurs

5.1 Cuisses et fessiers

Exercice n°1 – Adducteur « Rétro Pédalage »



Accessoire



➤ Position

Dos au courant de nage, semi allongée sur le dos, la tête hors de l'eau, dos au courant de nage. Deux frites, soit sous les aisselles, soit une dans chaque main, après plusieurs séances et lorsque la technique est acquise, vous pouvez supprimer les frites.

➤ Mouvement

Effectuez un rétropédalage dos au courant. Il s'agit d'un mouvement asymétrique de brasse avec les jambes (variante : effectuer le mouvement de manière symétrique, en brasse classique).

➤ Précautions

Gardez le bassin fixe et les abdominaux toujours contractés.

➤ Rythme

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Ce mouvement est idéal pour muscler sans douleur tous les muscles des cuisses et principalement les adducteurs.

Exercice n°2 – Ischio-jambiers « Talons fesses »



➤ Position

Debout bien droit en se maintenant avec la barre du spa de nage.

➤ Mouvement

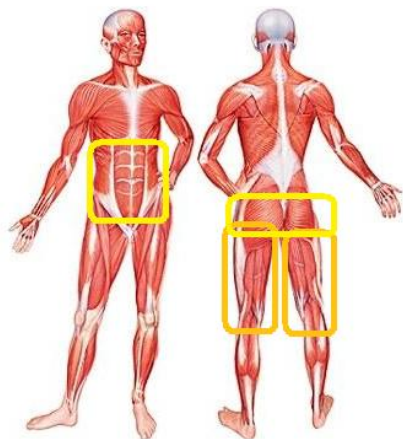
Une jambe après l'autre, amenez vos talons à vos fesses. Cherchez à avancer.

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez-vous, le buste doit rester bien droit pour ne pas s'incliner vers l'avant.

➤ Rythme idéal:

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Très complet, cet exercice muscle les ischio-jambiers (l'arrière de la cuisse), les fessiers, les mollets et les abdominaux.

Exercice n°3 – Quadriceps « Knee up »



➤ Position

Debout bien droit en se maintenant avec la barre du spa de nage.

➤ Mouvement

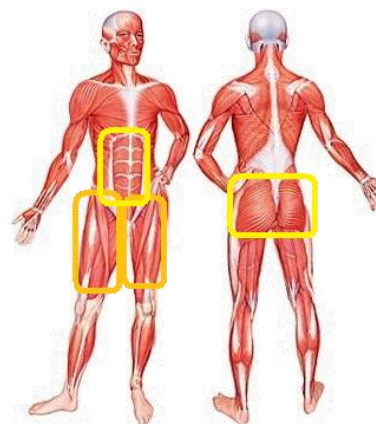
Une jambe après l'autre, amenez vos genoux devant vous au niveau de vos hanches. Cherchez à avancer.

➤ Précautions

Abdominaux contractés, redressez-vous, le buste doit rester bien droit pour ne pas s'incliner vers l'avant.

➤ Rythme idéal:

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Très complet, cet exercice muscle les quadriceps (partie antérieure de la cuisse), les adducteurs (l'intérieur des cuisses), les fessiers, les mollets et les abdominaux.

Exercice n°4 – Adducteurs « Leg crossing »



➤ Position

Debout sur une jambe, de profil aux jets de nage, la main opposée agrippée à la barre de maintien.

➤ Mouvement

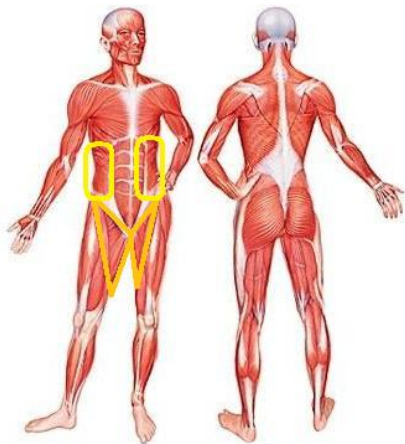
Ramenez la jambe en croisant par-devant celle qui est en appui.

➤ Précautions

Abdominaux contractés afin de garder le dos bien droit. La jambe d'appui légèrement fléchie.

➤ Rythme idéal

Alterner les séries longues jusqu'à une sensation de « brulure » en changeant de jambe sans temps de récupération.



L'intérêt :

Cet exercice travail l'ensemble des adducteurs.

Il est excellent pour dessiner l'intérieur de la cuisse et s'exécute dans ce but en longue répétitions.

Exercice n°5 – Abducteur « L'abduction »



➤ Position

Debout sur une jambe, de profil aux jets de nage, la main agrippée à la barre de maintien.

➤ Mouvement

Lentement, élevez latéralement la jambe le plus haut possible et revenez à la position de départ.

➤ Précautions

La jambe d'appui semi fléchie, abdominaux contractés, le dos droit. Garder le pied de la jambe qui travaille orienté vers l'intérieur, ne jamais poser la jambe au sol.

➤ Rythme idéal

Alterner les séries longues jusqu'à une sensation de « brulure » en changeant de jambe sans temps de récupération.



L'intérêt

Cet exercice est excellent pour développer le moyen et le petit fessier. Pour de meilleurs résultats il est conseillé de travailler en séries longues, la buse centrale vers le bas pour plus de résistance et les deux autres buses en direction des fessiers pour un massage drainant.

Le petit plus : Garder votre jambe en haut et faites de petites rotations.

Exercice n°6 – Adducteurs/Abducteurs/ Fessiers « Lunge »



➤ Position

Debout bien droit en se maintenant d'une main à la barre du spa de nage.

➤ Mouvement

Un coté à la fois, décalez une jambe sur le coté en accompagnant le bras devant vous en même temps. Revenez à la position de départ en ramenant votre main à la hanche.

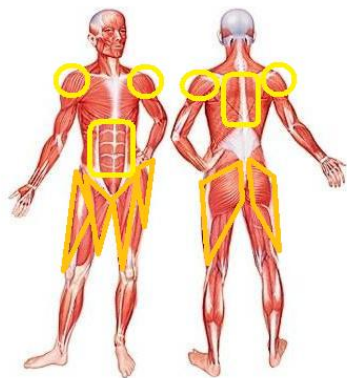
➤ Précautions

La jambe d'appui semi fléchie, abdominaux contractés, les fesses en arrière, inclinez vous légèrement en avant tout en gardant le dos droit.

➤ Rythme idéal:

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.

L'intérêt



Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Très complet, vous tonifiez les abducteurs (les hanches), les adducteurs (l'intérieur de la cuisse) et les fessiers. De part le mouvement simultané des bras vous sollicitez également les bras, les épaules et le dos.

Exercice n°7 – Quadriceps « Leg extension »



➤ Position

Debout face aux jets de nage, en appui sur une jambe, une main agrippée au bord pour se maintenir et garder votre buste immobile.

➤ Mouvement

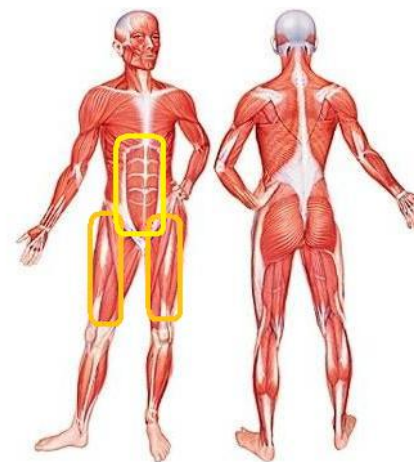
Inspirer et effectuer une extension d'une jambe jusqu'à l'horizontal. Expirer en fin de mouvement.

➤ Précautions

Abdominaux contractés afin de garder le dos bien droit. Redressez-vous, sans vous incliner en arrière pour autant. Jambe d'appui légèrement fléchie.

➤ Rythme idéal

Alterner les séries longues jusqu'à une sensation de « brulure » en changeant de jambe sans temps de récupération.



L'intérêt

Cet exercice est le meilleur mouvement d'isolation des quadriceps.

Ce mouvement est recommandé aux débutants dans le but d'acquérir assez de force pour passer à des exercices plus techniques.

Exercice n°8 – Quadriceps/Ischio-jambiers/Fessiers « Ciseaux »



➤ Position

Debout bien droit en se maintenant avec la barre du spa de nage.

➤ Mouvement

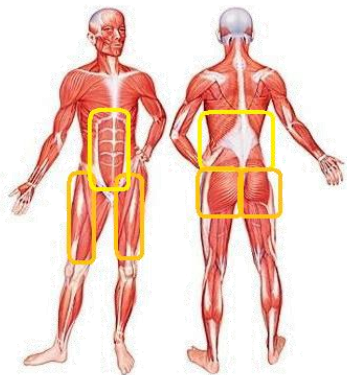
Positionnez-vous jambes tendues, alternez-les rapidement comme si vous faisiez des ciseaux.

➤ Précautions

Genoux légèrement fléchis, gardez les pieds parallèles, contractez les fessiers et rentrez le ventre pour contracter vos abdominaux afin de protéger votre dos.

➤ Rythme idéal

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Cet exercice fait travailler les cuisses (fessiers, quadriceps, ischio-jambiers et mollets) ainsi que les abdominaux.

Le petit plus : Si vous êtes à l'aise vous pouvez accompagner le geste avec vos bras en suivant le même rythme que vos jambes.

Exercice n°9 – Adducteurs/Abducteurs/ Quadriceps/Fessiers« Jumping Jack »



➤ Position

Debout bien droit, maintenez-vous à l'aide de la barre verticale du spa de nage.

➤ Mouvement

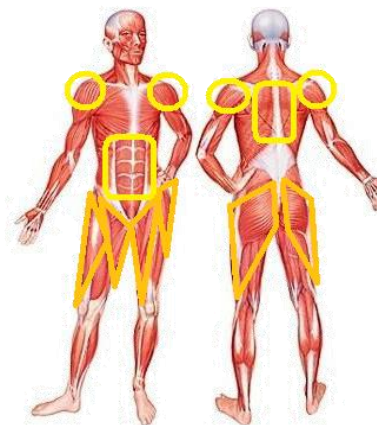
Simultanément, ouvrez vos jambes rapidement, puis ramenez les pieds joints.

➤ Précautions

Rester droit et évitez de tourner les épaules ou le bassin. Gagnez votre ceinture abdominale. Gardez vos genoux légèrement fléchis pour protéger vos articulations.

➤ Rythme idéal

Effectuez des séries longues, jusqu'à une sensation d'« essoufflement ». Après une phase de repos, recommencez 4 autres fois.



L'intérêt

Cet exercice est avant tout un moyen efficace pour améliorer votre endurance et permet un effort cardio-respiratoire sans répercussion sur le dos et les articulations.

Ce mouvement sollicite les adducteurs (intérieur de la cuisse), les abducteurs (l'extérieur de la cuisse), les quadriceps (partie antérieure de la cuisse) et les abdominaux que vous serez obligé de gagner, pour des raisons d'équilibre, afin de ne pas tomber.

Le petit plus : Si vous êtes à l'aise vous pouvez accompagner le geste avec vos bras en suivant le même rythme que vos jambes.

6. Retour au calme

6.1 Récupération active

On l'oublie trop souvent mais la récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Elle est aussi importante que les séances de travail. On peut faire les meilleurs exercices, dans les meilleures conditions possibles, mais si la récupération qui suit n'est pas adaptée, cela sera préjudiciable, et les séances suivantes ne seront pas optimales. C'est pourquoi c'est un élément indispensable et incontournable.

La récupération active correspond à une légère activité physique que l'on pratique pour récupérer du stress physique occasionné par l'exercice. En effet, un effort léger suite à un effort intense permet de maintenir un débit sanguin relativement élevé. Cela favorise le retour veineux et permet donc une élimination plus rapide des « déchets » accumulées au niveau musculaire. D'où l'importance de terminer votre séance par dix à quinze minutes d'exercice de faible intensité, par exemple, vous pouvez effectuer quelques mouvements dans la nage de votre choix ou à l'aide de votre Aquabike, ceci afin d'atténuer les courbatures éventuelles.

6.2 Stretching

Les étirements sont très importants, ils permettent d'augmenter la souplesse et doivent toujours être pratiqués de manière progressive et sans douleur.

En plus de l'amélioration de la souplesse, le stretching a de nombreux bienfaits:

- ✓ Amélioration de la force du muscle
- ✓ Amélioration de la récupération
- ✓ Réduction du risque de blessures
- ✓ Soulager les tensions musculaires et articulaires suite à la séance
- ✓ Relaxer le corps

Faites donc quelques étirements des muscles sollicités pendant votre séance (voir en annexe), si possible dans l'eau afin de minimiser les tensions au niveau des articulations.



6.3 Relaxation

Élément original, l'eau est propice à la relaxation. Dès la fin de votre programme d'entraînement, allongez-vous bien à plat sur le dos et laissez-vous flotter. Fermez alors les yeux, contrôlez votre respiration (inspirez très calmement, expirez paisiblement) et soyez à l'écoute de vos sensations. Cette position dite de « la planche » est idéale pour oublier vos soucis et chasser les tensions corporelles. Restez ainsi aussi longtemps que vous le désirez...



6.4 Récupération Passive

Il existe une relation étroite entre une récupération efficace et une alimentation adaptée. L'alimentation après l'exercice aide à reconstituer les stocks d'énergie perdus.

Juste après l'effort, mangez des **aliments riches en glucides** plutôt que caloriques. Des fruits, du pain ou des barres énergétiques par exemple. La **vitamine C** aide aussi à faciliter le processus de récupération. Le soir pensez à **renforcer votre stock énergétique**, consommez de préférence des **sucres lents**, présents dans le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Mais surtout évitez les repas trop copieux.

De plus, après un entraînement intense, il faut avant tout se réhydrater pour éliminer les toxines et compenser les pertes en minéraux. Immédiatement après l'effort, une eau fortement minéralisée favorisera la restauration du stock minéral perdu.

Sachez également que l'absence de repos est tôt ou tard préjudiciable, le sommeil a une influence sur la récupération totale de vos muscles, en effet c'est pendant la nuit que ceux-ci se régénèrent. Vous ne devez jamais négliger cette phase de repos afin de profiter pleinement de votre Spa et des exercices qui l'accompagnent.

7. Annexes

7.1 Glossaire



Gants

Le principe des palmes de main est le même que celui des palmes pour les pieds : elles permettent de repousser plus d'eau. Les gants palmés peuvent également être utilisés pour l'aquagym. Ils rendront les mouvements des bras sous l'eau plus difficiles, mais surtout plus efficaces, notamment en matière de renforcement musculaire.



Frites

Utilisés comme instruments de résistance pour renforcer les muscles ou pour le flottement. S'utilise de multiples façons: sous la nuque, sous les genoux, sous les mollets, sous les aisselles...



Haltères

Haltères en mousse recommandés pour les exercices d'aquagym. Permet de réaliser des exercices stimulant les muscles de la partie supérieure du corps en immersion dans l'eau.



Elastiques

Conçu pour la tonification de l'ensemble du corps. Choisissez votre élastique en fonction de vos capacités, la résistance diffère selon la couleur choisie, variez donc les plaisirs.



Position de fente

Debout, un pied loin devant, l'autre légèrement en arrière, pointe de pieds orientées vers l'avant, talon arrière décollé, genou avant fléchi juste au-dessus du talon avant. Garder le tronc le plus droit possible.

C'est la position idéale pour effectuer de nombreux mouvements. Vos appuis sont fixes et votre corps est stable.

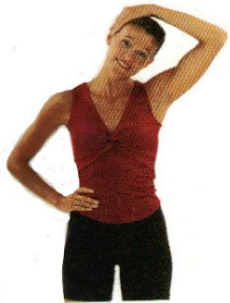


Position neutre

Debout, pieds parallèles largeur bassin, genou légèrement fléchis. Abdominaux contractés, fesses légèrement en arrière, omoplates resserrées pour garder le tronc le plus droit possible.

7.2 Plaquettes d'étirements

Cou



Etirement des scalènes et sterno-cleido-mastoïdiens :

- Incliner la tête en exerçant une faible pression
- Abaisser les épaules

Abdominaux

Etirement du grand droit de l'abdomen :

- Bassin fixe
- Bras vers le plafond
- Se grandir en effectuant une légère extension du dos en inspirant
- Epaules basses



Étirement costal par inclinaison latérale:

- Bassin fixe
- Incliner le buste latéralement en alignant le bras avec le corps

Poitrine

Etirement des pectoraux :

- Garder le bassin fixe
- Effectuer une rotation du buste, le bras en arrière, en suivant sa main du regard
- Les épaules basses



Epaules

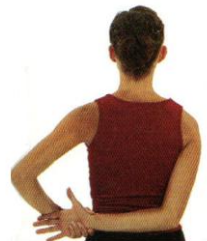
Etirement des rotateurs internes :

- Bras fléchi, parallèle au sol
- Coude collé le long du corps
- Déplacer l'avant bras vers l'extérieur



Etirement des faisceaux antérieurs et moyens des deltoïdes :

- Saisir le poignet
- Tirer vers la gauche



Dorsaux

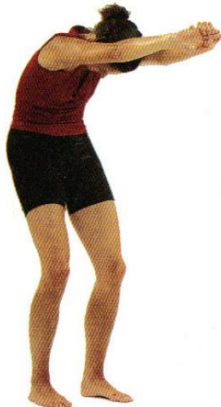


Etirement des muscles du haut du dos :

- Pousser les fesses en arrière
- Bras tendus devant
- Se grandir et allonger la colonne vertébrale

Etirement des rhomboïdes et des lombaires :

- Fermer les bras vers l'avant
- Dos rond, genoux légèrement fléchis
- Décoller les omoplates de la colonne vertébrale
- Expirez longuement en arrondissant le dos



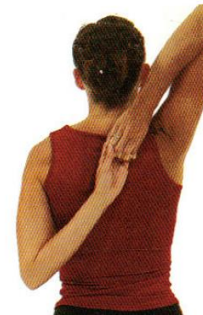
Etirement du grand dorsal :

- Bassin fixe
- Bras fléchis au dessus de la tête
- Tirer le bras vers la gauche en appuyant sur le coude

Bras

Etirement des biceps et des muscles fléchisseurs du poignet :

- Bras tendu devant, parallèle au sol
- Tirer l'extrémité de la main vers le coude
- Epaules basses



Etirement des triceps :

- La main droite entre les omoplates
- Saisir sa main avec la main gauche (en cas d'impossibilité s'aider d'un élastique)
- Tirer lentement la main droite vers le sol

Mollets

Etirement des mollets :

- Jambe d'appui semi fléchie
- Sur le talon, par contraction du jambier antérieur (l'avant de la jambe) ramener la pointe de pied sur le genou



Cuisses

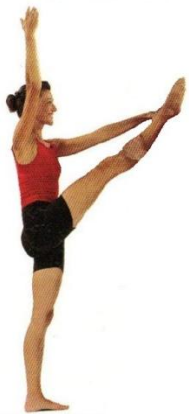


Etirement des quadriceps :

- Genoux serrés
- Aspirer le nombril pour rentrer le ventre
- Amener le talon au niveau des fesses
- Fixer un point devant soi pour maintenir son équilibre ou s'aider d'un bras pour agripper un rebord du spa ou la barre de maintien

Etirement des ischio-jambiers et fessiers :

- Une jambe croisée devant l'autre
- Le talon de la jambe avant décollé
- La jambe d'appui tendue
- Le poids du corps en arrière
- Les bras alignés avec le dos
- Les omoplates serrées pour garder le dos droit



Etirement des hanches :

- Poser un talon sur un rebord du spa (en cas d'impossibilité le poser sur l'un des sièges de la partie massage)
- Epaules basses
- Se grandir et allonger le bras libre dans l'alignement du dos
- Pour accentuer, fléchir le buste sur sa jambe, dos droit

Etirement des adducteurs :

- Attraper son pied afin de le ramener à l'intérieur de sa cuisse opposée
- Pousser le genou fléchi vers l'arrière par contraction du fessier
- Jambe d'appui semi fléchie
- Fixer un point devant soi pour garder son équilibre ou s'aider de la main libre pour prendre appui sur le rebord du spa ou de la barre de maintien



Etirement des fessiers et abducteurs :

- En appui sur une jambe
- Amener le genou sur la poitrine
- Le regard devant soi, fixer un point afin de garder l'équilibre

