

## *Gym dans l'eau*



*Même si l'activité dans l'eau vous donne l'impression de trop peu travailler vos muscles, ils sont sollicités et de manière énergique.*

*Tout est question de dosage. Ces exercices peuvent être pratiqués sans danger, même par celles qui n'ont plus fait de sport depuis longtemps ou qui ne savent pas nager. Effectuez des séries de 5 ou 10 mouvements, quitte à les répéter selon votre endurance. Mieux vaut commencer par une dizaine de minutes de sport et augmenter progressivement tous les jours, de 5 à 10 minutes. 2 à 3 fois. Faites une pause de 15 à 20 secondes entre chaque exercices.*

*Les moins novices ont encore la possibilité d'augmenter leurs performances en accélérant les mouvements et, ou en utilisant des accessoires (haltères, ceintures, palmes, palettes pour les mains...) qui augmentent la résistance de l'eau.*

*Les mouvements créent des remous qui massent le corps. Plus les gestes sont rapides, plus le massage est profond, plus les soucis circulatoires s'estompent. Et ce, sans risque d'élongation ou de claquage: la pression hydrostatique provoque un freinage naturel.*

*Là où vous avez pied: Pour travailler les fesses, les cuisses et les abdominaux.*

*Avec de l'eau jusque la taille: marchez, à grandes enjambées, de plus en plus vite. Cet exercice est excellent pour dérouiller les articulations et galber les cuisses. Il représente aussi un échauffement parfait.*

*– Debout les épaules à la surface de l'eau. Touchez le fond avec la pointe du pied et poussez le talon vers le bas sans le poser. Un des pieds, doit toujours toucher le fond. Une fois que vous maîtriser la marche aquatique basique, passez à la version plus sportive. Fléchissez davantage les genoux. Faites les mouvements inverses avec les bras. Pensez à rentrer le ventre et à vous grandir un maximum à partir des hanches. Essayer de jogger 30 secondes, pour commencer par l'objectif 1 minute par série.*

*En grande profondeur: Enroulez un boudin de mousse autour de la taille ou enfilez une bouée. Restez debout et marchez dans l'eau à grandes enjambées. Trop facile? Corsez l'effort en fixant des haltères aux chevilles.*

*Au bord d'une piscine: Pour faire travailler les avant cuisses. Un exercice qui, progressivement, brûle efficacement les graisses. Pour tonifier et renforcer les fessiers et culotte de cheval.*

*Accoudez vous ou utilisez un boudin glissé sous les bras. Couchée sur l'eau, entamez une série de pédalages, de ciseaux et de ronds (petits et grands) avec les jambes. Ces exercices transforment les plus mous des adbos en véritables tablettes de chocolat!*

- Vous êtes adossée au rebord de la piscine ou à votre partenaire, la tête et les bras en appui, hors de l'eau. Laissez flotter le reste du corps et commencez à pédaler énergiquement. Amplifiez vos mouvements au fur et à mesure.*
- Debout, les épaules à la surface de l'eau. Pied bien à plat pour la*

*jambe d'appui. Si vous avez des difficultés pour garder votre équilibre sur une jambe, tenez vous au rebord de la piscine ou à l'épaule de votre partenaire. Avec une jambe en extension complète sur le côté (pied en pointe), dessinez des cercles de plus en plus grands. Fléchissez légèrement la jambe d'appui qui travaillera, elle aussi. Commencez par 10 et puis progressivement 15 et 20 ronds par jambe.*

*Plus athlétique: Assise dans l'eau, le dos vertical, placez le tronc à 90° des membres inférieurs et dessinez, avec les jambes, tous les chiffres de 1 à 9.*

*Le corps immergé jusqu'aux épaules: Tendez les bras à l'horizontale, faites rejoindre les paumes des mains devant vous. Bras tendus le long des hanches, repliez les bras pour poser les doigts sur les épaules. Ces mouvements musclent les bras en douceur, sans risquer de donner une carrure de nageuse trop musclée.*

### *Quelle nage choisir?*

*La brasse:*

*Cette nage tonifie tout le corps, avec une mention particulière pour le buste et les bras. A condition de réaliser de bons mouvements, en synchronisant les membres supérieurs et inférieurs, ainsi que le souffle. Allongez vous au maximum et refermez bien les mains et les jambes en position d'extension.*

*Le dos crawlé, l'ami de la colonne.*

*S'il est tant recommandé, c'est parce qu'il tonifie la musculature du dos. Mais ce n'est pas tout: ce crawl sur le dos muscle aussi les jambes, les fessiers, les mollets et les bras. Et ce, sans présenter*

*aucune contre-indication.*

*Ici, n'hésitez pas à cambrer très légèrement les lombaires afin que les jambes ne plongent pas vers le fond de la piscine. Garder les bras tendus et réalisez des battements amples à partir des hanches (et non des genoux). L'astuce en plus? Avec des palmes, c'est encore plus efficace!*