

L'Aqua Pole Dance : le nouveau sport tendance



Vous cherchez un nouveau sport pour pouvoir entrer dans votre maillot de bain avant l'été ? Nous vous proposons l'Aqua Pole Dance. Une activité très physique et plutôt amusante.

Quitte à faire du sport, autant trouver une discipline qui nous amuse. Après la zumba, nous vous présentons l'Aqua Pole Dance. Mais de quoi s'agit exactement ? Comme son nom l'indique, ce sport reprend les figures du pole dance mais dans l'eau, ce qui rend l'exercice plus accessible. Comme l'aquabiking, cette activité sportive est très efficace pour remodeler votre corps. On vous dit tout.

Comment procède-t-on ?

En quoi consiste précisément ce sport ? Ce sport se pratique en piscine et les cours se font avec un coach. Chaque participant a une barre de pole dance devant lui et reproduit les figures, les mouvements et autres acrobaties du coach. Le pole dance est très compliqué pour les amateurs, mais dans l'eau votre corps ne pèsera plus qu'un tiers de son poids, les différents enchaînements seront donc plus faciles à réaliser.

Mais attention, ce n'est pas pour autant que ce sport n'est pas physique. Si vous n'aimez pas la danse et que vous n'êtes absolument pas souple, ce sport n'est pas fait pour vous. En revanche, si vous avez adoré la zumba, c'est le moment ou jamais de tenter cette nouvelle discipline. Vous serez invité à utiliser les muscles des bras et des jambes pour réaliser des figures gracieuses et élégantes.

Pour vous aider et vous stimuler, on vous mettra un fond sonore entraînant et vous apprendrez des chorégraphies que vous perfectionnerez au fil des cours. Vous commencerez par le cupid, le spin ou le drapeau et plus vous serez aguerri, plus vous serez capable de réaliser des figures plus difficiles comme le floorwork.

Quel impact sur la silhouette ?

Ce sport est assez complet. Il vous permettra de muscler différentes parties de votre corps. Vous musclerez vos bras et vos jambes et vous renforcerez votre ceinture abdominale. Et grâce à la

résistance de l'eau, vous ferez disparaître plus rapidement la cellulite stockée dans les cuisses, les fesses ou sur les hanches.

L'enchaînement des figures vous permettra par ailleurs de faire travailler votre cardio et votre souplesse avec un risque minime de blessure, puisque vous serez dans l'eau. Et comme tous les sports aquatiques, vous affinerez plus rapidement votre silhouette car vous perdrez plus rapidement des calories que sur un vélo.

Qui peut pratiquer ce sport ?

La question qui nous vient à l'esprit est de savoir si cette activité sportive est accessible à tous et la réponse est oui. Tout le monde peut en effet pratiquer ce sport, mais il est évident qu'en fonction de la souplesse et du niveau des participants, le coach s'adaptera et commencera en douceur pour ceux qui craignent de ne pas y arriver. Quel que soit votre âge, vous pourrez réaliser des figures dans l'eau et vous prendre pour une artiste de cabaret.

Les cours durent en moyenne 45 minutes. Si c'est trop dur pour vous les premières fois, vous pourrez demander à réduire le rythme. Ce qu'il faut, c'est s'entraîner suffisamment régulièrement (une à deux fois par semaine) pour progresser et parvenir à gagner en endurance et en souplesse. Où peut-on en faire ?

Il est clair que toutes les piscines ne proposent pas à ses clients cette activité. Pour savoir si les piscines près de chez vous ont le matériel nécessaire et proposent des cours, il suffit de les appeler.

Marine Rondot

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aqua-pole-dance-sport-piscine-muscles&utm_source=newsletter&utm_campaign=minceur-perdre-poids&utm_medium=minceur-05022018&osde=OSD.mgueobhqqm_fo_rcykyuf_noz_ysn