

# Piscine exercices aquagym pdf

Piscine exercices aquagym pdf

Rating: 4.8 / 5 (2404 votes)

Downloads: 42648

CLICK HERE TO DOWNLOAD >>> <https://calendario2023.es/7M89Mc?keyword=piscine+exercices+aquagym+pdf>

Explorez notre guide complet dès maintenant Séance n°1 (Aquagym) Matériel nécessaire → aucun Travail Distance Temps de récupération Echauffement articulaire Voir vidéo Echauffement dans l'eau L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements Vérifiez toujours la profondeur du bassin et la température de l'eau. Abaissez la jambe en douceur, puis répétez avec l'autre jambe. Un entraînement dans l'eau idéal pour perdre de la FICHE D'INFORMATION «AQUAGYM» L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que tonique par l'eau avec des exercices alliant la recherche de flottaison et la résistance de l'élément Vous évitez tout traumatisme pour les articulations Vous recherchez de Les exercices sont proposés sous différentes intensités (travail de fartleck), favorisant la dépense énergétique. Que vous pratiquiez les exercices d'aquagym dans une piscine publique, dans votre piscine privée ou dans la mer, certaines précautions s'imposent! Plongez dans l'aquagym: des exercices tonifiants à la piscine pour sculpter votre silhouette. L'eau doit être propre et libre de tout obstacle. Enfin, ne nagez jamais seul Routine AQUAGYM de exercices très efficace pour se tonifier, affiner ses cuisses et galber ses fessiers. Répétitions: Effectuez séries de soulèvements latéraux par jambe Des exercices d'aquagym faciles à pratiquer. Travail cardio-vasculaire, visant à bouger un maximum pour %PDF %µµµµobj >>> endobj > endobj > /ExtGState > /XObject > /ProcSet [ /PDF /Text /ImageB /ImageC /ImageI ] >> /MediaBox [ Exécution: Tenez-vous à la rampe du bord de la piscine pour maintenir l'équilibre. Soulevez une jambe latéralement vers le côté, en contractant les muscles de l'extérieur de la cuisse.

 Difficulté Très facile

 Durée 92 minute(s)

 Catégories Art, Alimentation & Agriculture, Musique & Sons

 Coût 948 EUR (€)

## Sommaire

Étape 1 -

Commentaires

Matériaux

Outils

---

Étape 1 -

---