Aquabike, Aquafusion des activités de salles pour perdre du poids



En matière de perte de poids, quels sont les sports qui sont les plus efficaces. Tout les spécialistes s'accordent à dire que c'est le jogging ou la course ou de façon plus générale les activités « cardio ». Mais voilà en termes d'activités physiques et de sports nous ne fonctionnons pas de la même manière et nos aspirations et motivations sont différentes. Vous n'aimez pas forcement courir ou marcher alors que choisir car il faut tout de même s'entretenir un tantinet. La rentrée de septembre sera peut être pour vous l'occasion de vous y mettre et de continuer votre investissement. Mais quel sport minceur pour perdre du poids choisir lorsque les températures commenceront à tomber pour franchir les portes des établissements de loisirs sportifs ? Sport et Régime vous propose 3 activités très « tendance » en fonction de votre motivation et vos aspirations.

Vous êtes bien entraîner et vous aimez le sport

Le fit punch est tout à fait pour vous. Une activité qui s'apparente à la boxe sous forme d'initiation avec un

punching-ball pour partenaire. Défoulement garanti et perte de calories également. Le système cardio-vasculaire ainsi que musculaire sont sollicités .L'ensemble du corps travaille et se développe .Généralement les cours dure ¾ heure.

Vous n'êtes pas trop sportif mais vous souhaiter perdre du poids et rester en forme

Choisissez une activité plaisir et ludique. **Randonnée, marche, golf, tennis et toutes les activités aquatiques** .Une activité très tendance en ce moment l'**aquafusion** .45 minutes de pratique sous forme d'ateliers. Un atelier aquabike pour développer plus particulièrement les jambes les mollets et les fessiers ainsi que la fonction cardiaque. Un atelier de renforcement avec l'**hydro-Tone** sorte d'haltère adaptée au milieu aquatique qui va permettre de développer la partie du corps (bras, pectoraux dorsaux). Un atelier **aquatrempoline** pour développer l'équilibre, renforcer les abdominaux. Et enfin un atelier pour renforcer avec des haltères le bras les triceps et abdominaux. Un programme bien complet.

Aquabike pour ceux qui ont quelques petits problèmes de douleurs articulaires et de dos

Choisissez des activités dites portées. Evitez la course à pied. Privilégiez les activités aquatiques (natation, aquabike, gym aquatique ou aquajogging). L'avantage c'est que l'eau vous porte et le squelette ainsi que les muscles ne subissent pas de traumatismes.

L'aquabike connait un développement phénoménal. Cette activité conciste à pédaler dans l'eau. Elle peut se pratiquer dans des cabines individuelles où elle est associée à des jets de massage. L'aquabike permet de bien faire travailler votre cœur

ainsi que de tonifier les muscles dans une ambiance musicale sympathique et motivante.

Aquabike: pédalez… sous l’eau! (Marseille) *by LCM*

Alors une de ses activités vous branche alors consulter les possibilités dans votre ville .Bon courage pour cette rentrée.

