

AQUAGYM



S'ACTIVER EN EAU DOUCE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

KIT AQUAGYM

Réf. 400008684



95,00 € TTC
le kit

5 paires de gants palmés aquagym bleu
+ 5 frites de piscine (longueur : 1,20m)
+ 5 bandes élastiques (poids : 10kg)



Retrouvez toutes nos
fiches animation sur notre
site [decathlonpro.fr](https://www.decathlonpro.fr)

S'ACTIVER EN EAU DOUCE



PARTICIPANTS
5 participants



RÈGLES DU JEU

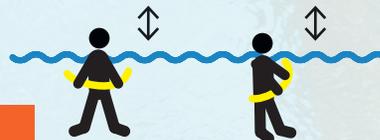
Chaque exercice se réalise en séries de 10 à effectuer 3 fois.

FRITES DE PISCINE POUR LES ABDOMINAUX

Exercice 1 : Le nageur place sa frite derrière son dos et repose ses bras. Jambes tendues et à 90°, il rapproche ses genoux vers le torse en conservant l'angle de 90° puis allonge ses jambes. À effectuer 10 fois.



Exercice 2 : Debout dans l'eau, le nageur a les bras tendus et tient la frite de piscine dans les mains. Il se concentre et contracte ses abdominaux au maximum pour enfoncer la frite dans l'eau et ramener ses bras vers ses cuisses.



ÉLASTIQUES POUR TONIFIER LE CORPS

Exercice 1 : L'élastique est placé derrière les épaules du participant. Il ouvre les bras de façon à tendre son accessoire. Le mouvement consiste alors à plier le coude de façon à ramener la main vers le torse tout en conservant la contraction de l'élastique. Alternier et répéter le mouvement 10 fois de chaque côté.



Exercice 2 : Le nageur place ensuite l'élastique au niveau des chevilles et écarte les jambes, largeur de bassin, pour tendre l'accessoire. Le mouvement consiste alors à relever une jambe sur le côté tout en gardant l'autre jambe fixe. Répéter le mouvement 10 fois puis passer à l'autre jambe.



GANTS PALMÉS POUR CIBLER LE HAUT DU CORPS

Exercice 1 : Le participant enfle ses gants palmés et va effectuer un mouvement de va et vient. Les bras tendus, largeur d'épaules et paumes vers le sol, il enfonce ses bras dans l'eau derrière lui. Il tourne ensuite les paumes vers le haut et remonte ses bras. Répéter 10 fois le mouvement.



Exercice 2 : Même principe pour ce deuxième exercice mais cette fois le mouvement consiste à «pousser» l'eau devant soi. Les paumes sont tournées vers l'avant et non pas vers soi. Répéter le mouvement 10 fois.



BESOIN DE +
DE PRODUITS ?



PROFITEZ DE NOS PRODUITS
COMPLÉMENTAIRES

Dans l'univers du **L'AQUAGYM**, vous serez également séduit par ces incontournables !



**MATELAS GONFLAGE
AQUAMAT**
Réf. 2426692

À PARTIR DE
237,20 € TTC
l'unité



nabaiji

**CEINTURE DE FLOTTAISON
AQUABELT BLEU**
Réf. 2397914

À PARTIR DE
14,00 € TTC
l'unité



HALTÈRES
Réf. 2397958

À PARTIR DE
14,20 € TTC
la paire



Retrouvez tous nos
produits sur notre site
decathlonpro.fr