



# AQUABIKE

Comme toute activité sportive, l'Aquabiking a un effet positif sur la santé. La pratique régulière d'un exercice physique prévient l'ostéoporose, diminue le risque d'hypertension artérielle et d'autres maladies cardiovasculaire, contribue à maintenir un poids normal, ou à maintenir une perte de poids. Le renforcement musculaire s'accompagne d'une diminution de lombalgies et des douleurs articulaires. La pratique d'un sport améliore souvent la réponse au stress, et par conséquent la qualité du sommeil.

En plus de ces bienfaits communs à toute activité physique, l'aquabiking présente l'avantage de minimiser le risque de blessure, l'eau exerce une résistance qui va « alléger » le corps, et lui permettre de se muscler sans risque de traumatisme.

Des exercices d'aquabiking à faible résistance peuvent d'ailleurs être utilisés en rééducation d'une arthrose de hanche ou de gens, ou après une chirurgie articulaire, car ils permettent de mobiliser ces articulations sans leur faire porter le poids du corps.

La pression exercée par l'eau, le mouvement de pédalage qui contracte et décontracte les muscles des membres inférieurs et comprime les veines de la voute plantaire favorisent le retour sanguin vers le coeur, améliorant considérablement la sensation de « jambes lourdes » et les oedèmes liés à une insuffisance veineuse. L'effet massant de l'eau, sans faire disparaître la cellulite, peu/ t améliorer l'aspect « peau d'orange ».

Pour retrouver l'intégralité de ces bienfaits, il faut une pratique régulière, 2 ou, idéalement, 3 fois par semaine, et continue, sur plusieurs mois, le bénéfice ne se faisant sentir qu'à partir de 3 à 4 mois de pratique.

**Cet article a été rédigé par un docteur en médecine, elle même pratiquant cette activité.**