

MÉTHODE DE VÉLAQUAGYM

Version longue



A - ÉCHAUFFEMENT

- A1. Pédalage en avant : mains sur le guidon
- A2. Pédalage mains dans l'eau : mouvements de godille (moulinets des mains)
- A3. Pédalage en ouverture : mouvements de godille sur les côtés

B - QUADRICEPS/ABDOMINAUX

- B1. Position assise : pédalage arrière mains sur le guidon dos droit (les pieds flex)
- B2. Même exercice dos allongé.
- B3. Position balançoire : même exercice, mains positionnées sur les poignées (cet exercice permet plus d'amplitude)
- B4. Même exercice mains le long du corps en godille (pointes de pieds tendues)
- B5. Position assise : petits coups de pied ...mains sur le guidon
- B6. Même exercice : mouvement de bras de brasse
- B7. Grands mouvements
- B8. Position balançoire : même exercice

C - ABDOMINAUX/ADDUCTEURS

- C1. Position assise : ciseaux écart mains sur le guidon
- C2. Position balançoire : ciseaux écart avec mains sur les flotteurs
- C3. Une jambe tendue - une jambe fléchie
- C4. Une jambe tendue fixe - une jambe fléchie avec mouvement de rotation circulaire
- C5. Ciseaux écart mixtes 1 : jambes tendues > fermeture - jambes pliées > ouverture
- C6. Ciseaux écart mixtes 2 : pied droit main gauche et vis et versa (travail pectoral du bras)

D - TRICEPS/ACTION DYNAMIQUE DES JAMBES

- D1. Pédalage avant avec flexion/extension des bras vers l'arrière
- D2. Ciseaux skieur : le même exercice
- D3. Position balançoire : le même exercice

E - FESSIERS/QUADRICEPS/ABDOMINAUX

- E1. Grands ciseaux : se placer sur le côté - déplacement (le flan du corps contre l'assise du vélaqua)
- E2. Idem mains sur le guidon - à droite ou à gauche du vélaqua
- E3. Petits battements rapides
- E4. Grands ciseaux ventral avec maintien sur la selle
- E5. Travailler la variante vitesse/amplitude - pieds flex
- E6. Changer la position des mains sur le guidon : même exercice

F - DORSAUX/PÉDALAGE

- F1. Bras devant : pousser vers l'arrière (les mains bien à plat revenir en coupant l'eau)
- F2. Bras sur les côtés : pousser de bas en haut (même mouvement des mains)

G - RHOMBOÏDES/PÉDALAGE

- G1. Pouces vers le haut pousser l'eau vers l'arrière (avec pédalage et bras à la surface de l'eau)
- G2. Même exercice avec les pieds positionnés sur les supports (les variantes proposées sont adaptées à l'aisance aquatique de votre clientèle)

H - SOLLICITATION DES MEMBRES INFÉRIEURS/GAINAGE

- H1. Jogging grimpé : monter les genoux alternativement (excellent pour le retour veineux)
- H2. Dos contre le vélaqua : montée des genoux
- H3. Même exercice en se plaçant sur le côté du vélaqua
- H4. Même exercice sur le ventre mains sur la selle (plus grande amplitude)

I - OBLIQUES

- I1. Position assise : rotations des jambes tendues vers l'intérieur
- I2. Position balançoire : même mouvement jambes serrées
- I3. Pendule jambes bien serrées

J - MOUVEMENTS ANNEXES

- J1. Ischios jambier
- J2. Ischios jambier + triceps
- J3. Position statique des jambes (gainage travail de pectoraux)
- J4. Biceps jambes bloquées - gainage dos contre flotteur
- J5. Triceps alternatifs jambes bloquées
- J6. Idem + simultané gainage
- J7. Bras de brasse - pectoraux/dorsaux
- J8. Pédalage + triceps - mouvement de crawl + grands ciseaux
- J9. Idem sans bouger les jambes