

LES BIENFAITS DU LONGE-CÔTE SUR LE CORPS HUMAIN

❑ **Un travail musculaire intense**

- Le longe-côte offre un **travail musculaire intense mais non violent** grâce à la pratique en milieu aquatique. L'eau permet de lever les contraintes articulaires, notamment celles dues au poids.

❑ **Un renforcement musculaire complet**

- Les jambes, les fessiers, le caisson abdominal, muscles du tronc, les bras et les épaules sont tous engagés. En utilisant des ustensiles de propulsion tels que la pagaie par exemple, il est possible de travailler et accentuer le travail du haut du corps.

❑ **Une meilleure circulation**

- La pression de l'eau tout autour du corps favorise une **meilleure circulation artérielle et veineuse**. Cela permet une meilleure oxygénation de nos muscles ce qui peut diminuer les possibles douleurs musculaires.

❑ **Travailler son équilibre**

- Le fait d'évoluer dans un milieu mobile, où nos déplacements sont conditionnés par l'effet des courants et des vagues, oblige notre corps à **coordonner et stimuler notre activité cérébrale motrice et sensorielle**.

❑ **Un anti-stress naturel**

- La pratique du longe-côte dans un environnement naturel privilégié a une **action incroyable sur notre mental**. La combinaison du bruit de l'eau, de l'effet de flottement, de la beauté du lieu couplé à l'effet des oligo-éléments procure un effet relaxant et apaisant immédiat.

- Une activité plutôt pratiquée en groupe, la marche aquatique offre des moments d'échange et de partage humain permettant de renouer un lien social et même de **lutter contre l'isolement**

LES EFFETS POSITIFS DE L'EAU FROIDE SUR NOTRE CORPS

❑ Puissante force naturelle, l'eau froide :

- **Renforce le système immunitaire** vous rendant moins sujet à certains virus et infections.

- Aide à la **circulation sanguine** en renfermant les pores de notre peau.

- Véritable remède pour rétablir un **sommeil réparateur** en détendant nos muscles.

- **Détoxifiant** permettant de se débarrasser facilement des toxines et déchets présents dans notre corps.

- Le meilleur ami de votre peau. Elle lutte **contre le vieillissement de la peau** et l'aide à conserver son élasticité, ce qui freine l'apparition de ride.

- Un allié de taille pour la **perte de poids**. L'accélération de la circulation sanguine liée au froid va aussi permettre de **lutter contre la cellulite**.