

Benamic Beco - Accessoire d'aquagym

Codes produits :

Référence 304845



caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Accessoire BECO BENamic pour aquagym et rééducation : renforce le haut du corps, coordination et mobilité. Flottabilité et résistance moyennes, 45x24 cm.

Description du produit :

BENAMIC BECO - Accessoire d'aquagym pour renforcement du haut du corps

Le **BECO BENAMIC** est un **accessoire d'aquagym** conçu pour le **renforcement musculaire du haut du corps**. Grâce à ses nombreuses prises, il permet un entraînement varié et adapté aux besoins de vos patients, que ce soit pour des séances de fitness aquatique, de rééducation ou d'animation en piscine.

Cet outil favorise le développement de la force-endurance, de la coordination et de la mobilité, tout en restant facile à utiliser pour tous les niveaux. Avec une flottabilité et une résistance moyennes, il est adapté au travail en eau peu profonde ou en profondeur, notamment en association avec d'autres accessoires de flottaison.

Informations de flottaison :

- Flottabilité : Moyenne
- Résistance : Moyenne
- Profondeur d'utilisation : Eau peu profonde et profonde (avec autres accessoires)

Le BECO BENamic s'utilise directement dans l'eau et permet de travailler à la fois le haut du corps, la coordination et l'équilibre. Voici deux exemples d'exercices simples à mettre en place avec vos patients :

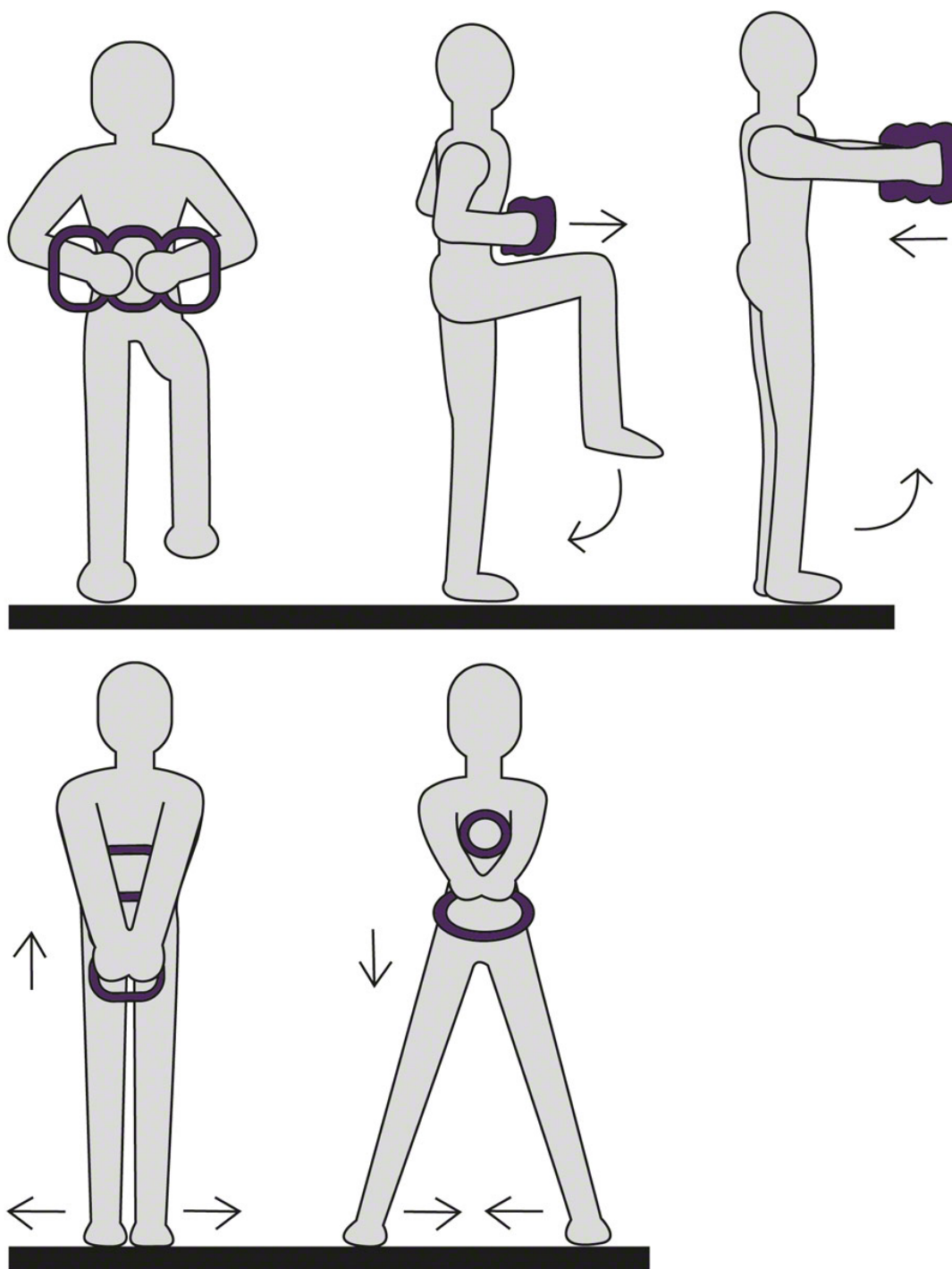
1/ Travail équilibre et renforcement

- Position : une jambe au sol, l'autre levée.
- Le BEnamic est tenu à deux mains, à l'horizontale, devant soi.
- Exercice : lever le genou en gardant l'équilibre, puis replacer les deux pieds au sol et pousser le BEnamic vers l'avant.
- Objectif : améliorer l'équilibre, la stabilité et renforcer les muscles du tronc et des bras.

2/ Travail coordination et mobilité

- Position : le BEnamic tenu à la verticale, les mains placées dans l'anneau inférieur.
- Exercice : lever les bras vers l'avant jusqu'à la surface de l'eau tout en effectuant des mouvements de jambes latéraux, en alternance, comme des jumping jacks.
- Objectif : solliciter le haut du corps, améliorer la mobilité des épaules et renforcer la coordination bras/jambes.

Ces exercices combinent **résistance de l'eau et flottabilité** pour un travail complet, adapté aussi bien aux séances de **fitness aquatique** qu'aux programmes de **rééducation**.



Les caractéristiques de l'accessoire d'aquagym Benamic Beco

- Dimensions : 45 x 24 cm.
- Matière : EVA.

Attributs du produit :