Qu’est-ce que le Waterfight ?

Le Waterfight est une séance de boxe en piscine dont les mouvements sont inspirés par la boxe sur tatami et par d’autres arts martiaux. Il se pratique avec des gants de boxe spéciaux afin de mieux travailler avec la résistance de l’eau.

Pourquoi ?

L’intérêt du Waterfight est qu’il permet un renforcement musculaire. D’une part, la résistance produite par l’eau fait davantage travailler les muscles et d’autre part, le pouvoir hydro masseur de l’eau permet de pratiquer la boxe avec moins de risques de blessures ou d’impacts. Cela permet également de travailler sur le souffle et de développer son endurance. On peut énumérer quelques exemples en termes de bienfaits :

- permet d’évacuer le stress accumulé

- permet de muscler tout le corps mais en douceur

- facilite la circulation du sang et draine la peau

- …

Pour qui ?

Pour toutes désireuses de pratiquer un sport de combat de manière différentes, pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou musculaires. Pour toutes celles ou ceux qui désirent reprendre une activité physique quel que soit l’âge ou le niveau. Il est important de préciser qu’il n’est pas indispensable de savoir nager.

Comment ?

Fightxlife propose deux séances par semaines à raison de minutes. Le cours comprend un échauffement dans l’eau, l’apprentissage de mouvements de boxe tels que (directs, crochets, uppercut, jambes et genoux…), un retour à des mouvements plus calmes après chaque accélérations et des étirements en fin de cours. Il suffit de se munir d’un maillot une ou deux pièces et d’un bonnet de bain.