

# Gym Senior



Gym adaptée aux seniors et offre donc toute une série d'exercices pour renforcer la masse musculaire, conserver ou apprendre l'équilibre ainsi qu'une certaine mobilité articulaire.

Tous les mouvements sont exécutés lentement et sans à-coups, l'important résidant dans la qualité et l'attention portée aux gestes effectués.

Les séances qui sont proposées consistent en des enchaînements de mouvements qui amènent à une petite chorégraphie : le but recherché est bien évidemment la coordination, l'échauffement cardio-vasculaire et atteindre une certaine précision du geste.

Les mouvements sont toujours légers et pratiqués en douceur et contribuent à renforcer la masse musculaire.

Tous les exercices sont prévus pour que chacun prenne du plaisir dans leur exécution, et ce sans avoir l'impression de faire des efforts considérables.

Ces exercices sont réalisés sous forme de jeux avec l'apport de certains accessoires tels que le ballon, le cerceau, le bâton, les haltères, etc.... Ils amélioreront de façon significative, et très rapidement, la condition physique.

Chaque cours débute par une série d'échauffements destinés à préparer les muscles et les articulations aux différents exercices qui seront à exécuter.

Ces derniers pourront s'effectuer avec des accessoires donnant un aspect ludique et divertissant, car basés sur le principe d'échange et de jeux avec différents partenaires.

La séance se termine par des mouvements de relaxation.

Les bienfaits de cette pratique influent sur le quotidien, notamment au niveau de l'équilibre, de la coordination et de l'adresse.

Se déplacer et exécuter les gestes quotidiens s'avérant hier fastidieux, redeviendront un plaisir ou tout au moins permettra une vie plus confortable.

Mais ce n'est pas tout : la gym pour seniors c'est aussi l'entretien de la souplesse articulaire, avoir une meilleure pression artérielle, voir sa masse musculaire augmenter, de même que sa masse minérale osseuse, réduire son essoufflement : en un mot se sentir en forme et encore plus jeune !

Les différentes activités qui sont offertes permettent de conserver également les capacités de concentration et de mémorisation car, indépendamment d'exercices physiques, elles conduisent à une gym cérébrale qui a pour effet d'atténuer les hypothétiques détériorations au niveau de la vision ou de l'audition.

Une qualité de vie épanouie débouchera une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, une meilleure connaissance de soi et, par là même, une plus grande confiance en soi pour apprendre à mieux canaliser son énergie.

Le manque d'activité peut conduire à la dépression, alors que la gym a des effets bénéfiques sur la santé morale.

Alors s'il y a un maître mot qu'il convient de retenir, c'est bien : faites du sport pour conserver une éternelle jeunesse.