

LA GYMNASTIQUE

De bonnes raisons pour pratiquer cette activité

La gymnastique permet d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les seniors.

L'activité est organisée pour améliorer ou préserver la santé du pratiquant.

- A court terme : entretenir et renforcer les capacités physiques, mentales et sociales en maintenant le capital santé et le bien-être,
- A moyen terme : limiter la survenue de pathologies chroniques,
- A long terme : améliorer la qualité de vie et allonger sa durée de vie.

Bienfaits de la gymnastique

Les bienfaits d'une l'activité physique sont multiples. Vous verrez votre quotidien s'améliorer progressivement :

- Attention, motivation, mémorisation,
- Agilité, équilibre, coordination,
- souplesse articulaire,
- meilleure pression artérielle,
- maintien de la masse minérale osseuse,
- augmentation du volume et de la forme musculaire,
- Communication, partage, échange,
- Bien être psychologique, estime de soi.

Prévention des chutes

- Maintien de l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne,
- Endurance, résistance, respiration,
- Déplacements, mobilité.

Les actions sur le physique

- Coordination de la motricité,
- Mobilité articulaire,
- Travail sur l'endurance, force, vitesse, souplesse.

Les actions sur la santé

- La gymnastique permet de brûler les graisses, de réduire le surpoids en remplaçant les masses graisseuses par du muscle.
- Le mauvais cholestérol est logiquement moins présent dans le sang, tandis que le bon cholestérol protège mieux les artères. C'est un remède préventif très efficace contre les scléroses artérielles.
- En contribuant à un développement musculaire harmonieux, en faisant travailler différentes parties du corps, cela permet de lutter contre l'ostéoporose et l'ankylose.
- Sur le cœur, l'activité physique joue le rôle d'assainisseur et de régulateur, elle augment donc le débit cardiaque tout en régularisant la tension artérielle.
- Faire de l'exercice plusieurs fois par semaine augmente la ventilation et la circulation dans les bronches, empêchant ainsi l'accumulation des sécrétions bronchiques. La respiration n'en est que meilleure, d'autant plus que les problèmes d'obstruction nasale sont également corrigés.

Les action sur le mentale et sociale

Vous remarquerez une amélioration générale de votre qualité de vie grâce à une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, une plus grande confiance en vous, une meilleure connaissance de vous-même qui permet de mieux gérer votre énergie.

Ce sport fait partie de la liste des disciplines approuvées par la FFRS

