



LA MARCHÉ NORDIQUE

De bonnes raisons pour pratiquer cette activité

La pratique d'un sport permet de rester en bonne santé même à tout âge. La marche nordique est de plus en plus pratiquée par les seniors désireux de garder des capacités fonctionnelles optimales.

Bienfaits de la marche nordique

Vous verrez votre quotidien s'améliorer progressivement.

- A court terme : entretenir et renforcer les capacités physiques, mentales et sociales en maintenant votre 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.

♥ Adapté aux seniors qui doivent perdre du poids

Le surpoids peut avoir des conséquences graves pour les personnes d'âge avancé. C'est pour cette raison que les individus atteints de ce problème doivent trouver des solutions pour tenter de réduire leur masse corporelle. Parmi les solutions qui sont conseillées figure la pratique de la marche nordique.

♥ Idéal pour les seniors atteints d'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise le corps humain en réduisant la résistance des os. N'importe quelle activité physique devient donc dangereuse, car un choc assez violent serait capable de briser l'os. Toutefois, la marche nordique reste un sport recommandé pour les seniors atteints de cette maladie. Des études scientifiques ont permis de découvrir que le travail musculaire stimule la formation d'os.

♥ Utile pour combattre l'arthrose

Le genou est une zone souvent atteinte par l'arthrose. Il est possible de renforcer le muscle des quadriceps pour réduire la charge supportée par le genou. La marche nordique permet de tonifier les muscles et aide aussi à réduire la charge du genou à l'aide des bâtons. Les douleurs causées par l'arthrose au niveau de la hanche peuvent aussi être atténuées par la pratique de ce sport.



CLUB SPORT SENIOR SANTÉ
DE COURDIMANCHE



aux portes du Vexin français

♥ **Bénéfique pour le cœur**

Bien que la marche nordique soit un sport généralement vif, il peut se pratiquer par les personnes âgées avec une cadence plus souple. Les effets de la marche nordique sur le cœur sont reconnus.

♥ **Positif pour évacuer le stress**

La marche nordique permet de se vider la tête et d'évacuer le stress. Vous vous concentrerez sur l'instant présent, ce qui vous aidera à oublier tous les problèmes que vous aurez pu rencontrer durant la semaine. En étant conscient du bienfait que cette activité vous apportera, vous serez poussé par une envie de mener cet exercice jusqu'à son terme. Ensuite, une fois que vous aurez fini votre marche, vous ressentirez une certaine satisfaction d'avoir atteint vos objectifs.