

# Les bienfaits du sport

Quand le corps fonctionne, tout fonctionne! Pas besoin d'en savoir beaucoup pour comprendre que la pratique d'un sport régulier fait autant de bien au corps qu'à la tête...

## **Pour plusieurs raisons:**

- La pratique régulière d'un sport a des vertus euphorisantes. En fait, il s'agit d'hormones (des Endorphines ) que le corps crée quand il se met en action.
- Faire du sport, c'est s'occuper de son corps. Et consacrer un peu de temps à soi, c'est prendre le temps de s'écouter un peu... Cette intimité retrouvée avec soi-même, c'est se sentir physiquement exister. Cela peut aider à mieux appréhender l'environnement et les autres.
- Réussir ou simplement progresser dans un sport, tenir ses objectifs, être assidu donnent de la force, aident à surmonter ses problèmes professionnels ou autres, et peuvent aider à reprendre confiance en soi.
- Une séance de taï chi ou de stretching (étirements sur de la musique douce) aide à éliminer le stress.
- Mais le sport ne fait pas maigrir facilement. L'organisme ne commence à brûler ses réserves de graisse qu'après 30 à 40 minutes d'exercice physique. Le sport peut en revanche ralentir votre rythme cardiaque au repos et améliorer votre respiration. Le sport permet en outre de muscler un corps et de le tonifier. Un atout pour aborder la vieillesse et éviter les fractures...

## **Les activités et exercices**

### **- abdos-fessiers**

Exercices permettant de tonifier les muscles des abdominaux et des fessiers. Ils aident à lutter contre la cellulite et favorisent la circulation sanguine dans les membres inférieurs.

### **- les cours d'aérobic**

Cours de gym très tonique sur une musique endiablée. Course sur place, déplacements rapides et/ou sauts sur un laps de temps long. Tous les muscles de votre corps travaillent.

### **- aquagym**

Gym pratiquée dans l'eau. Raffermit les muscles, prévient et guérit les problèmes articulaires. Très doux pour le corps et pas traumatisant.

### **- body-building**

Préparation physique en salle à l'aide de poids et d'haltères. Permet de développer les muscles de façon symétrique. Demande de l'assiduité.

### **- musculation**

Méthode qui sert à développer tous les muscles du corps. Chacun peut choisir les zones qu'il veut développer. Idéal pour renforcer l'efficacité d'une gestuelle dans un sport pratiqué à côté.

### **- step**

Travail rythmé en musique qui consiste à monter et à descendre une marche dont la hauteur est variable afin de renforcer les muscles des membres inférieurs et l'endurance du système cardiovasculaire.

### **- stretching**

Exercices d'étirements et de respiration profonde sur une musique douce. Permet de se relaxer et de diminuer les tensions musculaires.