

**La perte musculaire, d'endurance et d'équilibre n'est pas inéluctable !!
Votre capacité à gagner du muscle (plasticité) par exemple est identique aux jeunes ! Bien entendu vos efforts devront être plus spécifiques et guidés par des professionnels. Vous devrez également être patient mais vous serez récompenser !**

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour contribuer au bien vieillir.

Votre pire ennemi ? La sédentarité !

Elle est la conséquence de 50% de la baisse des performances avec l'avancée en âge !

Pour vous entretenir :

1/Augmentez votre temps de marche dans votre vie quotidienne ! Marchez l'équivalent de 30 min/ jour par tranche minimale de 10 min

2/ Faites des exercices musculaires au moins trois fois/semaines, exercices associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

3/ Faites des exercices d'équilibre (sous surveillance pour les plus limités) afin de réduire les risques de chute

SOUFFLEZ BIEN PENDANT TOUS VOS EFFORTS, AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT LE TEMPS ET L'INTENSITE DE LA PRATIQUE !

Pourquoi pratiquer de l'activité physique régulièrement ?

Améliorer vos reflexes

Diminuer l'appréhension des chutes

Gagner en autonomie

Adopter une meilleure posture

Sports conseillés :

Gymnastique douce (gain de force et de souplesse)

Marche nordique (meilleure endurance)

Natation (mobilisation des articulations)

Favoriser la pratique en groupe !

Soufflez bien pendant l'effort !

Pensez à vous Hydrater avant pendant et après l'effort !

Prenez le temps de récupérer (autant d'heure de repos que d'activité)!

