



Section culturisme

**Vous voulez retrouver un dynamisme général ?  
Avoir une meilleure capacité de récupération ?  
Remodeler la silhouette (perte de poids) ?  
Prévenir les problèmes cardiovasculaires ?**

**ADHEREZ A LA SECTION CULTURISME !**

L'entraînement cardio-training est la base d'une bonne condition physique. La marche, la course à pied, le vélo, le rameur, le stepper permettent de solliciter la filière énergétique aérobie.

Comment rester en forme ?

Il y a trois facteurs permettant de conserver une bonne condition physique :

**1- L'entraînement cardiovasculaire**, c'est l'exercice roi pour faire travailler votre cœur et vos poumons. (Ramer, courir, bicyclette,..) .

*Conseil : faites-en une habitude au moins 4 fois par semaine minimum 30 mn voire 45 mn*

**2- L'entraînement de la force** est nécessaire pour compléter le travail cardiovasculaire. Les exercices de force aident à prévenir l'ostéoporose (fragilité des os) et permettent de conserver notre masse musculaire en vieillissant.

*Conseil : faites-le régulièrement au moins 2 fois par semaine ; faites-le prudemment.*

*Nul besoin de soulever lourd, vous n'avez pas à soulever des quantités énormes de poids pour gagner en force et en tirer des bénéfices*

**3- La souplesse** est importante parce qu'elle aide à empêcher des dommages (*douleurs musculaires*) et améliore l'équilibre (*tension du tendon*)

*Conseil : faites des étirements régulièrement. Le meilleur moment est après un échauffement.*

*Il est plus difficile d'étirer des muscles froids. Ne forcer pas. Vous ne devez pas souffrir mais simplement ressentir vos muscles s'étirer. Maintenez chaque position pendant plusieurs secondes (12 secondes mini).*

**A la salle espace loisir vous trouverez tous les éléments pour améliorer votre condition physique !**

*pré requis : il va sans dire que l'hygiène de vie est un basique essentiel de votre conservation du corps  
(une bonne alimentation : alimentaire et alcool sont consommés avec modération)*

En pratique comment s'inscrire ?

- 1- Remplir une fiche d'inscription
- 2- vous pourrez vous entraîner de 5h à 23h 7 jours sur 7 dimanche jours fériés inclus
- 3- Possibilité de s'entraîner en « journée découverte »