



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 »