

GYM AVEC CHAISE

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

La gymnastique avec chaise que nous proposons est une activité physique plutôt douce, accessible et adaptée à de nombreux profils. Elle permet de bouger sans avoir besoin de se mettre au sol ni de pratiquer debout longtemps, ce qui la rend plus rassurante et plus facile à intégrer au quotidien.

Description :

Les exercices sont simples, demandent peu d'espace, peu ou pas de matériel, et peuvent être reproduits chez soi avec des précautions qui seront rappelées en permanence. Ils sont intéressants pour les personnes qui ont mal aux genoux ou à différentes articulations ou également pour les personnes sédentaires, qui souhaiteraient reprendre une activité physique.

Effectuer ces exercices permet de bouger le corps sans le brusquer. C'est pour cette raison qu'ils conviennent à quasiment tout le monde ! En fonction des exercices et des besoins, il est possible de travailler plusieurs aspects essentiels pour l'autonomie du corps. La chaise offre un appui stable, réduit la pression sur les articulations et diminue le risque de chute ou de blessure. Cette pratique constitue ainsi une solution sécurisante pour maintenir l'autonomie, reprendre confiance dans le mouvement et progresser éventuellement vers d'autres formes d'exercice.

Les Bienfaits

Amélioration de la mobilité :

Les postures adaptées et les mouvements doux permettent de travailler sur la flexibilité des articulations, des muscles et de la colonne vertébrale. Cette amélioration de la mobilité est essentielle pour prévenir la raideur articulaire et l'immobilité, en particulier chez les personnes âgées ou sédentaires.

Renforcement musculaire :

Les exercices de renforcement musculaires sont doux, mais efficaces, contribuant ainsi à améliorer la posture et à prévenir une perte de masse musculaire liée à l'âge. En renforçant les muscles, la gym avec chaise peut également aider à soulager les douleurs lombaires et améliorer votre stabilité.

Amélioration de l'équilibre :

Cette amélioration est particulièrement bénéfique pour les personnes avançant en âge, puisqu'elle réduit le risque de chutes et de blessures liées à celle-ci. Certains mouvements s'effectueront **debout** mais toujours à proximité de la chaise ou d'un mur pour des raisons de sécurité.

Tenue et équipement nécessaires

Vêtements de sport confortables, bouteille d'eau et serviette.