

--- FIRST TRAINING LAB --- POSTURE ---

- En vivant debout, nous exposons notre colonne vertébrale. Tensions, contractures, manque de souplesse, déséquilibre musculaire, ostéoporose, insuffisance musculaire, lombalgie, douleurs, raideur... ne sont que les conséquences des postures et des gestes quotidiens.
- Les muscles profonds qui maintiennent la colonne vertébrale sont souvent ignorés, affaiblis, sans réactivité, le corps est donc perturbé dans son ensemble.
- Il est primordial de vous faire travailler l'ensemble des muscles, des plus superficiels, aux plus profonds. Ainsi, les muscles vertébraux retrouvent leur tonicité, leur réactivité, vos étages vertébraux s'alignent, s'allongent, et ceci ayant pour conséquence majeure, d'estomper voire de supprimer vos douleurs.
- La pratique d'une activité physique a pour but principal d'améliorer notre santé, pour le bénéfice de notre cœur et notre forme générale.
- Les dernières études démontrent qu'il est primordial pour chacun d'entre nous de pratiquer une activité physique adaptée, à raison de 2 heures par semaine (2 fois 1 h ou 4 fois 30')