

--- FIRST TRAINING LAB ---

LA MEILLEURE GYM POUR LES SENIORS

La pratique régulière d'une **activité physique** ou sportive permet de ralentir le **vieillessement** et de garder la forme.

Mais avec l'âge, il est parfois difficile de trouver la bonne activité.

Voici un petit guide pour vous aider à trouver LE sport qui vous correspond.

Après 50 ans, le corps ne répond plus aux sollicitations physiques de la même façon.

La force musculaire diminue, ainsi que la capacité respiratoire et la masse osseuse. Les artères commencent à se durcir et les articulations perdent de leur souplesse.

Résultat : des maladies liées au vieillissement apparaissent comme l'hypertension artérielle, l'**ostéoporose**, les **maladies cardiaques et articulaires**.

La plupart de ces maladies sont améliorées par l'activité physique puisque le sport renforce les os, préserve la respiration et le capital musculaire, diminue la pression artérielle, contrôle la prise de poids et améliore même l'état mental.

Aujourd'hui, de plus en plus de sports ou activités sont **adaptés aux seniors**.

L'activité physique peut-être un loisir bien sûr, mais revêt aussi une finalité thérapeutique non négligeable.

Par exemple en **prévention de la chute**, il est recommandé par les autorités de santé, d'effectuer un entraînement en **double tâche**, c'est-à-dire pratiquer une activité cognitive (qui implique mémoire et concentration) en même temps que l'exercice physique.

Une machine résolument technologique répond à toutes les problématiques du sujet âgé: Le **HUBER MOTION LAB** vous permet de **retrouver confiance dans vos gestes**.

Des **exercices progressifs en toute sécurité** améliorent en une même séance votre force, votre concentration, votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.

Tout en s'amusant avec ce nouveau «coach» sportif hyper ludique, une nouvelle jeunesse s'offre à vous !