

Activité de marche nordique

Pourquoi faut-il être actif?

L'activité physique est bénéfique pour la santé en prévention secondaire des patients présentant des maladies cardiovasculaires. Non seulement elle permet de développer des habiletés physiques telles l'équilibre dynamique, l'endurance musculaire, une amélioration de la posture, mais elle apporte également des bienfaits sur le système cardiovasculaire et respiratoire.

Qu'est-ce que la marche nordique?

La marche standard comme vous la connaissez, peut améliorer votre forme physique et mentale, mais que dire de la marche nordique? Ce type d'activité qui requiert l'utilisation de 2 bâtons spécifiques aidant le marcheur à se propulser vers l'avant permet de solliciter le haut du corps en plus des jambes. En effet, la marche nordique est une marche plus active, car celle-ci permet d'activer près de l'ensemble des muscles du corps. Conséquemment, la consommation d'oxygène augmente ce qui accentue la dépense énergétique et donc, favorise la perte de poids.



Oui mais j'ai une maladie cardiaque...

La marche nordique possède également d'autres avantages spécifiques à la population cardiaque. Celle-ci améliore le tonus musculaire ainsi que la capacité fonctionnelle. Il sera donc possible de marcher sur une plus grande distance et cela plus aisément.

Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux populations de tous âges et de tous types. Débutant, adepte de la marche ou désirant se lancer à fond dans une nouvelle activité, cette méthode attrayante s'adresse à vous.



Date : Les mardis du 3 octobre au 5 décembre 2017

Heures : de 10 hrs à 11hrs

Endroit : Local de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc.

Coût : Gratuit

Responsable : Maryline Roy, kinésiologue

Vous pouvez débiter peu importe votre niveau de condition physique actuelle, chaque personne marchera à son propre rythme.

Contactez l'Association des cardiaques de la Mauricie pour information et inscription :819-372-3722