

Les activités physiques bonnes pour votre santé

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org



ACTIVITÉS D'ENDURANCE : marche, marche nordique, course à pied, vélo extérieur, vélo d'appartement, natation... Ces activités sont bonnes pour votre santé (solicitation système respiratoire, système cardiaque, système musculaire, perte masse grasse, régulation du sucre, améliore vos activités de la vie quotidienne...).



ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : musculation, gymnastique générale, gymnastique d'entretien, aquagym, ces activités vous apportent une meilleure posture, une performance augmentée dans vos activités sportives et dans vos activités du quotidien.



ÉTIREMENTS ET ASSOULISSEMENTS : activité importante pour tous, que l'on soit sportif ou non ! Cette activité vous permet de récupérer de vos efforts, d'éviter les courbatures et indépendamment de l'activité physique vous permet d'être plus souple au quotidien !



RELAXATION : pour mieux gérer le stress, apprendre à mieux gérer sa respiration, détendre son corps et son esprit, parfois oublier le quotidien, les douleurs, s'endormir plus facilement le soir, quoi qu'il en soit passer un moment agréable seul ou en groupe, en silence ou en musique.



SARBACANE : activité ludique permettant d'apprendre à gérer son souffle (inspiration et expiration) et de travailler la force de l'expiration. Tout comme le tir à l'arc, cette activité met en jeu, concentration, respiration, coordination et PLAISIR.



ACTIVITÉS ASIATIQUES COMME LE TAI CHI : douceur, lenteur et détente au programme ; laissez-vous bercer par des mouvements lents, continus, harmonieux une respiration agréable, seul ou en groupe en intérieur ou en pleine nature. Encore un bon moyen de couper avec le quotidien !



PÉTANQUE, MÖLKKY ET PALET VENDEEN : vous ne voyez pas d'intérêt pour cette activité ? Et pourtant, si agréable en groupe, elle vous fait sortir de chez vous, parfois marcher jusqu'au boulodrome de votre commune et rester debout toute une matinée ou après-midi !

La
FGLMR,
c'est
aussi...

Etablissements de
Soins Médicaux et de
Réadaptation respiratoire
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT
Lège Cap-Ferret • Pessac
www.lp-lh.fr

Centre de
consultations
LE HILLOT
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance
Ventilatoire
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

www.avad-assistance.com

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON