

PROGRAMME

Séances tous les jeudis matin de 10h00 à 12h00.

Rdv avec votre accompagnateur de la maison médicale à 9h30.

Inscription obligatoire.

PAF : 1€

Les séances se dérouleront dans un premier temps au Parc de Bruxelles.



RÉSEAU SANTE DIABETE BRUXELLES

rue de la Fontaine, 14
1000 BRUXELLES

Sébastien d'ALGUERRE
0483/04 22 15

www.reseaudiabete.be

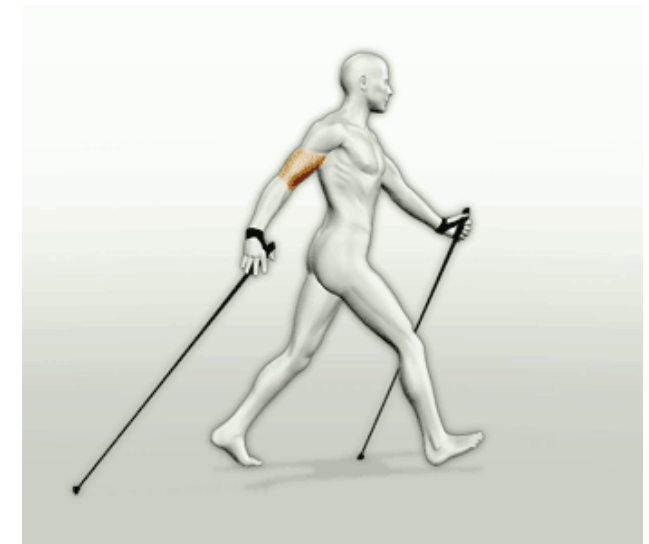


MARCHE NORDIQUE

avec



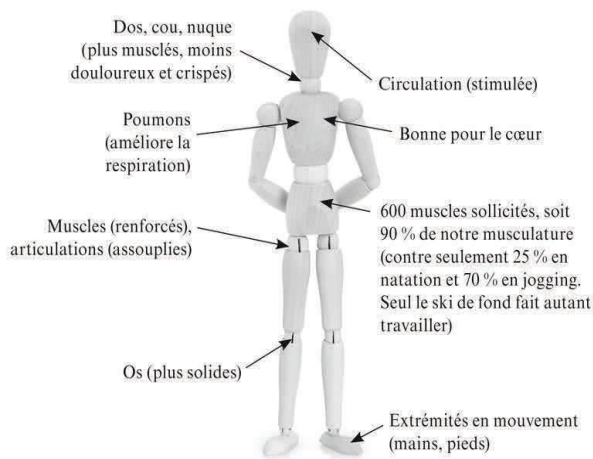
RÉSEAU SANTÉ
DIABÈTE



Essayer la marche nordique c'est l'adopter

Bienfaits de la marche nordique

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE



Les bienfaits de la Marche Nordique sont multiples:

- Utilise 90% de la masse musculaire globale.
- Soulage les articulations des membres inférieurs par rapport notamment au jogging.
- Améliore condition physique, force, souplesse et coordination
- Renforce le système immunitaire.
- Améliore la fonction cardio-respiratoire.
- Renforce les muscles du dos et de l'abdomen.
- Améliore le maintien.
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque.
- Diminue le stress.

La marche nordique

renforce les chaînes musculaires

Le schéma ci-dessous nous montre que le mouvement complet de la marche nordique permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires du corps.

Contrairement à la marche classique, la course, le vélo, qui exploitent surtout les membres inférieurs, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.



Qui peut pratiquer la marche nordique ??

Cette activité physique s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge ou la condition physique. Des pensionnés aux sportifs confirmés.

En cas de doute demander l'avis de votre médecin ou kinésithérapeute.

Le matériel :

Les bâtons sont fournis par l'organisateur.

Les chaussures :

Il faut qu'elles soient souples, légères et adaptés à la marche nordique. Evitez des chaussures qui montent trop haut afin de ne pas gêner le mouvement de la cheville. Les chaussures de footing ou raid sont très bien.

Les vêtements

A l'heure actuelle vous trouverez dans le commerce un grand choix de **fibres adaptées** à la pratique du sport. Ces fibres sont respirables et sèchent rapidement en cas de transpiration. Choisissez des vêtements qui permettent de grandes amplitudes de **mouvement** et qui vous protègent au besoin du froid et de la pluie

Un sac à dos de taille moyenne. Permettant de transporter une bouteille d'eau et une collation.