



LES BIENFAITS DU SPORT POUR LES SÉNIORS

LE MESSAGE D'AIR LIB FITNESS

Le sport chez les seniors et les personnes à mobilité réduite est essentiel, tout d'abord pour le cœur. Entraînez-le, il va progressivement diminuer la fréquence de ses battements, donc moins se fatiguer. La tension artérielle diminuera également et les parois des vaisseaux vont s'assouplir.

Tous ces changements participeront à la réduction des risques d'accident cardiaque et favoriseront une amélioration de la qualité de vie avec un aspect ludique et attrayant.



SUR LE PLAN PHYSIQUE

Acquisition de l'équilibre, de la motricité et du renforcement musculaires doux via différents exercices travaillant l'ensemble du corps dans le but de l'apaiser.



SUR LE PLAN COGNITIF

Développement de l'épanouissement personnel, meilleure concentration, mémorisation, créativité. Amélioration d'aide à la stabilité avec des exercices cognitifs adaptés.



SUR LE PLAN SOCIAL

Diminution de certaines maladies grâce à la pratique d'une activité physique en plein air. Amélioration de la qualité de vie via un aspect ludique et attrayant pour améliorer sa santé et renforcer son cœur.



SUR LE PLAN HANDICAP

Le sport pour les personnes porteuses de handicap, présente des bienfaits tant psychologiques que physiques, cela garantit le maintien des relations sociales, le retour de la confiance en soi, ainsi qu'une meilleure autonomie.

UN EXTRAIT DE LA GAMME D'AGRÈS SPÉCIAUX POUR LES SÉNIORS



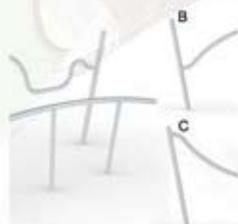
PASSERELLE



PASSAGE D'OBSTACLES



MANIVELLES



BARRE D'ADRESSE



PÉDALIER



MÉMO



STATION D'ÉTIREMENTS

Vous trouverez tous les détails techniques, ainsi que les autres agrès sur www.airlibfitness.com