

De la relaxation au renforcement

Conjuguer bien-être, relaxation et renforcement des muscles profonds, tel est le défi des gyms dites douces. Rencontre avec Claude Lopes, manager d'exploitation réseau au Pur(e) Sport Club, à Genève. Nadia Pagotto

Les gyms douces se focalisent sur la musculation profonde du corps. Yoga, Pilates, BodyArt, Body Balance... toutes ces disciplines allient exercices de respiration et exercices de renforcement. « Quand on s'entraîne et qu'on respire correctement en parallèle, on peut augmenter considérablement notre puissance musculaire », souligne le spécialiste Claude Lopes, avant d'ajouter : « Le principe général d'une respiration adéquate est d'expirer à l'effort. Mais il y a des exceptions. Durant les cours de gym douce, on va décortiquer, analyser et expliciter chaque mouvement. On va (ré)apprendre à respirer. »



Relaxation Avec ces techniques, les gyms douces attirent les personnes qui souhaiteraient exercer une activité physique sans dépenses énergétiques trop importantes. L'accent est mis sur l'apaisement et l'autogestion du stress quotidien. Mais attention à ne pas confondre douceur et facilité : « Certains exercices peuvent être très exigeants physiquement, notamment au Pilates. On essaie toujours de proposer trois niveaux de difficulté pour chaque exercice, afin que ce soit accessible pour tous. Le club propose aussi des accompagnements personnalisés, en prenant en compte l'histoire sportive du client, ses attentes et objectifs pour mieux l'orienter dans la gym douce adéquate. » (www.pure-sportclub.ch)

Renforcement musculaire « On oublie souvent qu'énormément de mouvements au cours d'une journée vont solliciter nos muscles profonds. Se baisser pour prendre un sac à main, s'étirer pour chercher une assiette en haut d'une étagère : chaque petit geste, même banal, peut être facilité en renforçant cette musculature. » Souvent délaissés au profit d'une musculature plus superficielle et visible, les muscles profonds améliorent la résistance, la performance et préviennent les blessures. A tester !

Pilates

Travaillez posture et maintien pour oublier vos problèmes de dos en sollicitant votre respiration afin d'utiliser vos muscles profonds.

Yoga

Deux types de yoga, deux ambiances ! Le yoga anti-stress permet d'explorer les techniques de gestion du stress et des exercices de relaxation pour échapper au burn-out. Tandis que le yoga énergie est axé sur le rééquilibrage énergétique pour une action dynamisante.

BodyArt

A vous les bienfaits cumulés du yoga, du Pilates et du fitness. Inspiré de la médecine chinoise, le cours de BodyArt réconcilie le corps, l'âme et l'esprit grâce à des exercices inédits.

Stretching

Gymnastique douce pour assouplir et étirer l'ensemble de vos muscles. Alors que l'étirement permettra d'oxygéner le muscle après une séance de sport, l'assouplissement vise à allonger les fibres musculaires, pour gagner en souplesse.

Body Balance

Recentrez-vous grâce à ce cours qui allie les bienfaits du tai-chi, du yoga et du Pilates, pour travailler la souplesse et l'équilibre. Le Body Balance est un cours chorégraphié.

Les muscles profonds améliorent la résistance, la performance et préviennent les blessures.

