



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Puissance concentrée : un programme d'exercices pour des muscles forts

Nouveau poster d'exercice de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Zurich, le 7 janvier 2019

Pour rester en forme, en plus de la souplesse, de la coordination et de l'endurance, il convient aussi de travailler la force musculaire. Des études récentes ont montré qu'un entraînement musculaire ciblé peut augmenter la masse musculaire active et améliorer l'équilibre chez les personnes âgées.

Entraînement musculaire sans limite d'âge

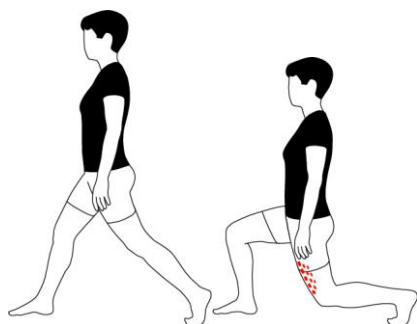
L'entraînement musculaire peut être pratiqué à n'importe quel âge. Des études montrent que les personnes âgées en profitent également. L'entraînement musculaire ciblé peut contrecarrer la sarcopénie, la perte de masse et de force musculaires liée à l'âge, en particulier dans les jambes lorsque des activités simples telles que monter les escaliers deviennent difficiles.

L'entraînement musculaire améliore également l'interaction entre le cerveau et les muscles. Une meilleure interaction accélère le développement de la force et renforce le sens de l'équilibre. Avec l'âge, des muscles forts contribuent donc à réduire le risque de chute.

La fréquentation d'une salle de sport n'est pas indispensable

En janvier, le nombre d'inscriptions dans les salles de sport monte en flèche. Dès le mois de mars, la plupart des gens ne participent cependant plus régulièrement aux séances : trop rigides et trop longues. La pratique d'exercices à la maison est beaucoup plus facile. Le programme simple et complet de la Ligue contre le rhumatisme peut être suivi confortablement dans son propre salon – sans aucun appareil de fitness, avec des accessoires ordinaires dont chacun dispose à la maison. Le poster d'exercices pratiques entraîne la force musculaire au moyen de 8 exercices individuels. Le programme a été développé en collaboration avec le Département Sport, Activité physique et Santé de l'Université de Bâle.

Exercice pour les cuisses et les fesses



Position de départ : Placer un pied devant l'autre. Si nécessaire, s'appuyer légèrement au mur.

Exécution : En maintenant le buste droit, descendre le genou arrière vers le sol (sans le toucher), puis remonter vers le haut. Maintenir le genou avant au-dessus du pied avant, puis relâcher.

Répétition : 10-20x, 3 séries de chaque côté. Respirer régulièrement.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Puissance concentrée

Un programme d'exercices pour vos muscles

Dépliant

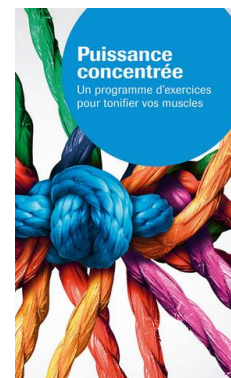
Disponible en allemand, français et italien


Commande gratuite sur rheumaliga-shop.ch (n° d'art. F1002).

Téléchargement de la couverture avec résolution pour impression :

www.ligues-rhumatisme.ch/medias

Informations complémentaires Monika Siber, directrice de la communication,
tél. 044 487 40 60, m.siber@rheumaliga.ch




Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité

La Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 19 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatismes, et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnels de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.

Le rhumatisme : la maladie numéro un

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui recouvre plus de 200 maladies de l'appareil locomoteur. Les formes les plus fréquentes sont l'arthrose (usure des articulations), l'arthrite (inflammation des articulations), le rhumatisme des parties molles (dont fait partie le syndrome de fibromyalgie), l'ostéoporose et les douleurs dorsales. Le rhumatisme est très répandu : en Suisse, 2 millions de personnes souffrent de douleurs rhumatismales.

