

Je découvre la gym douce : yoga, stretching, méthode Pilates...

Dr Bertrand Tamalet Médecine Physique - Traumatologie du sport

Adresse du site : www.docvadis.fr/drbertrandtamalet



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Si vous êtes peu sportif, âgé ou que vous souhaitez pratiquer une activité physique régulière pour prendre soin de votre santé sans engager d'efforts violents, pensez à la gym douce qui, comme son nom l'indique, permet de s'entretenir tout en douceur.

Qu'est-ce que la gym douce ?

La gym douce regroupe les activités sportives qui tonifient la silhouette sans engager d'efforts violents. Ces disciplines favorisent la musculation profonde et limitent les impacts sur les articulations. Idéales après une longue période d'inactivité, pour les femmes enceintes ou les seniors, elles améliorent le rythme cardiaque, le tonus musculaire et augmentent la souplesse.

Attention, gym « douce » ne veut pas dire « efforts inexistantes », après quelques séances, vous observerez déjà les effets de cette nouvelle activité sportive.

Comment puis-je pratiquer la gym douce ?

Yoga, stretching ou encore méthode Pilates, les disciplines de gym douces sont nombreuses. Elles associent généralement des exercices musculaires et une dimension spirituelle afin d'appivoiser son corps et de prendre conscience de chaque muscle engagé.

Le développement mental de chaque mouvement permet de concentrer son énergie sur son exécution. En se focalisant sur cet effort physique, vous aurez plus de facilité à vous défaire de votre stress quotidien. De plus, les gym douces intègrent souvent à leurs séances des exercices de respiration et de relaxation qui aident leurs adeptes à gérer leur anxiété.

Puis-je pratiquer cette gym douce ?

Tout le monde peut pratiquer la gym douce, elle est un bon moyen de se mettre au sport pour des personnes

ne pratiquant pas ou peu d'activité physique. Elle est aussi particulièrement indiquée pour les seniors chez qui elle favorisera la souplesse et le tonus musculaire sans traumatiser des articulations fragilisées.

La gym douce peut également convenir aux femmes enceintes afin de soulager des douleurs dorsales ou apaiser des tensions musculaires.

Enfin, les sportifs de haut niveau peuvent eux aussi avoir recours à la gym douce après des séances d'entraînement particulièrement intenses afin de détendre leurs muscles au cours d'une séance de récupération active.

Pour améliorer votre état de santé général, le programme national nutrition santé (PNNS) conseille de pratiquer une activité physique d'intensité modérée au moins trente minutes par jour, cinq jours par semaine pour les adultes entre 18 et 65 ans.