

# LA MARCHÉ NOUVELLE THÉRAPIE

*Pas d'effet indésirable, zéro risque de surdosage !*

La marche, c'est la santé. C'est de loin l'activité physique la plus étudiée à travers le monde, tant par des historiens, philosophes, sociologues que scientifiques et autres professeurs de sports. La marche permet de s'aérer, de sortir, de rencontrer des amis, ou alors de se recentrer sur soi-même et de prendre de la distance face au rythme effréné de nos vies.

La marche est le premier remède contre la sédentarité. Marcher dynamiquement à la vitesse de 6 à 7 km/heure permet de brûler 300 à 400 kcal par heure.

Médicalement, les effets de la marche sont bénéfiques pour :

- ✓ Diabète de type 2 : La glycémie s'incline après déjà 10 minutes de marche
- ✓ Effet préventif et curatif sur l'hypertension
- ✓ Meilleur contrôle et gestion du poids
- ✓ Arthrose et ostéoporose : allège et protège les cartilages
- ✓ Effet préventif pour certains cancers (sein, colorectal par exemple)
- ✓ Effet antidépresseur
- ✓ Améliore la circulation sanguine en dopant le retour veineux.

Trapèzes et grand dorsal : la marche redresse et tonifie les muscles du dos, surtout avec des bâtons

La marche rapide travaille les fessiers

La marche étire en longueur et galbe les mollets



La marche nordique gaine les épaules et les bras

Les abdominaux travaillent en douceur avec la marche nordique

Les quadriceps (devant) et les ischio-jambiers (derrière la cuisse) travaillent dans tous les types de marche, surtout si le chemin grimpe

**My Step Up** vous accompagne : cours de marche, marche nordique, randonnées, sorties en groupe ou individuelles. N'hésitez pas à prendre contact. Il n'y a que le premier pas qui compte !