LA MUSCULATION AU FÉMININ





1. L'entraînement en musculation libère des endorphines, favorisant une sensation de bien-être et réduisant le stress. Cela peut également améliorer l'estime de soi et la confiance en soi

2. Les exercices de musculation stimulent la formation osseuse, ce qui est crucial pour prévenir l'ostéoporose. En renforçant la densité osseuse, la musculation réduit le risque de blessure

3. La musculation permet de brûler des calories non seulement pendant l'entraînement, mais aussi d'augmenter la dépense énergétique au repos. Votre masse musculaire augmente et le nombre de calories brûlées au repos s'élève

4. Les exercices de musculation font travailler le cœur, ce qui améliore la circulation sanguine et renforce le système cardiovasculaire. Cela peut aider à prévenir les maladies cardiaques et à améliorer la santé globale.

5. L'impact de la musculation sur notre posture dépasse largement le simple aspect esthétique. En effet, en pratiquant régulièrement des exercices de musculation adaptés, vous pouvez améliorer votre posture, réduire vos douleurs et minimiser le risque de blessures.

CSAD-C MUSCULATION-FITNESS
TEL : 05 49 02 85 20
EMAIL : CSAD.CHATELMUSCU@SFR.FR
WEB:https://csad-c-musculation.go.yj.fr/

REJOIGNEZ-NOUS !

C.S.A.D Châtellerault
MUSCULATION / FITNESS