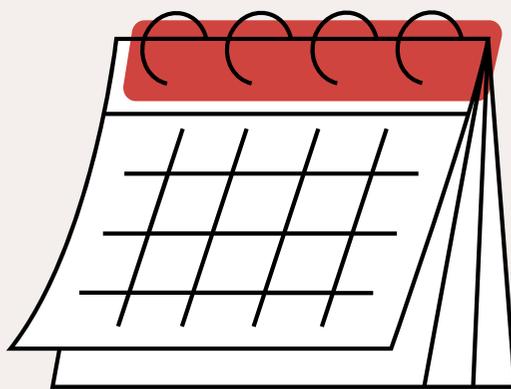


NOUVEAU

Cours de Recabic

Le Recabic est une gymnastique douce qui procure un bien-être général et améliore le système respiratoire, cardio-vasculaire, articulaire, musculaire, digestif, lymphatique et nerveux.



**Cours collectifs dans la salle de musculation
des thermes, tous les vendredis de 14h à 15h
animés par Magali !**

Pour les renseignements et les inscriptions, voir avec
Magali : **06.49.05.10.11**

Tarif / cours : 5 € + 2 € de location du Recabic
(instrument indispensable pendant le cours)

Recabic

Le Recabic, c'est quoi ?

Le Recabic® est un concept unique développé par des médecins allemands dans les années 1950, qui se base sur un travail musculaire rythmique effectué à l'aide d'un instrument offrant une résistance élastique. Sa pratique régulière génère naturellement et rapidement une amélioration de la santé de tous les systèmes physiologiques : respiratoire, cardiaque, circulatoire, lymphatique, articulaire, musculaire, digestif et nerveux.



Comment est né le Recabic ?

Le docteur Schmidt-Dincklage a découvert sur l'île de Bali, dans les années 1950, l'entraînement quotidien des Balinais, avec des rameaux souples, qui rappelait un rituel guerrier, leurs permettant de garder leur corps souple et en bonne santé. De retour chez lui en Allemagne, il a alors imaginé un appareil métallique flexible, tel un grand trombone muni de poignées, permettant d'effectuer les mouvements quotidiens des danseurs balinais : le Recabic était né.

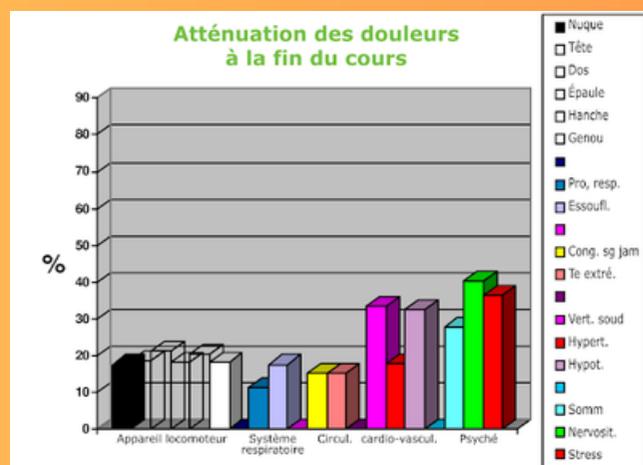
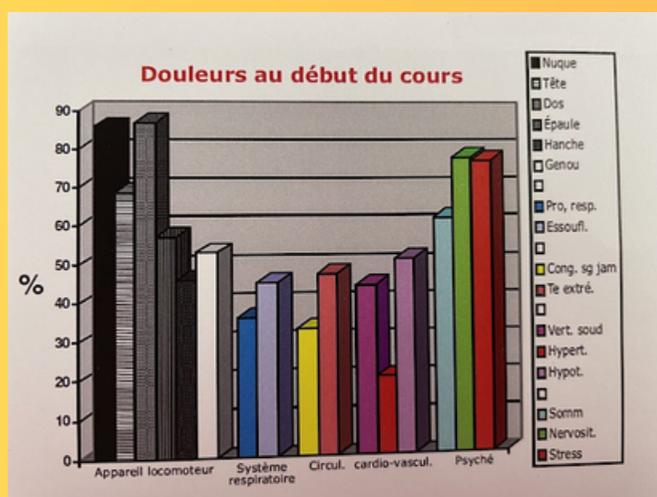
Les médecins ont été impressionnés par les effets de cette pratique et l'ont recommandée à leurs patients.

En 1978, Robert Ley, professeur de sport, entraîneur et athlète haltérophile professionnel, met au point un programme d'entraînement en collaboration avec des médecins et des physiothérapeutes.

Il développe la pratique afin d'en répandre ses nombreux bienfaits : les cours sont nés !

Quels sont les effets sur le corps ?

L'entraînement Recabic est une gymnastique douce qui tend à améliorer la santé de façon globale.



Il permet de réduire significativement les douleurs dorsales, (cervicales, lombaires..), les douleurs des épaules, des hanches, des genoux...

- ✓ Il améliore le système respiratoire (augmentation du volume pulmonaire ainsi que de la pression respiratoire) et l'endurance
 - ✓ Il entretient le système cardio-vasculaire
 - ✓ Il active la circulation sanguine et lymphatique et la microcirculation
 - ✓ Il entretient la souplesse des articulations et de la mobilité
 - ✓ Il améliore la posture, la coordination
 - ✓ Il régule l'équilibre acido-basique
 - ✓ Il augmente la force, entretient la masse musculaire
 - ✓ Il favorise le sommeil, la détente, diminue le stress
 - ✓ Il contribue à une meilleure digestion

Comment se déroule une séance ?

Lors d'un cours d'une heure environ, vous effectuerez des séries de mouvements, à votre rythme, selon votre condition physique. Ces mouvements de grande amplitude sont synchronisés à une respiration profonde et régulière.

Un temps de relaxation a lieu en fin de séance.

Le Recabic est si simple et naturel, qu'il peut être pratiqué par tous, à tous les âges !
par toutes celles et tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur corps et de leur santé,
tout simplement !



Témoignages

« Après 2 ans de pratique de Recabic, avec les conseils de mon médecin, je ne prends plus de médicaments pour mon coeur »

« Je pratique de nombreuses activités sportives, avec des douleurs dorsales chroniques. Depuis que je suis l'entraînement Recabic, mes douleurs ont disparu et je peux même porter des charges lourdes sans problème ! »

« J'ai une prothèse au genou suite à un accident de ski. Une accumulation de liquide dans l'articulation m'obligeait à faire des ponctions régulièrement. Grâce au Recabic, l'état de mon genou s'est amélioré et les ponctions ne sont plus nécessaires ! » Dr Rolf Beck, Illingen

« Je souffrais de douleurs au genou et au dos depuis mes 20 ans, car je portais des charges lourdes. J'ai commencé le Recabic à 42 ans suite aux conseils de mon médecin. Depuis, étrangement, je n'ai plus eu de douleurs au dos ni au genou. Aujourd'hui j'ai 52 ans, et je suis plus mobile qu'à 25 ans ! »

Marianne Maas, Echternach

« Je suis asthmatique, et je présentais un volume respiratoire de 45 % de la valeur normale en 2001. Après 3 ans de pratique Recabic, mon volume pulmonaire était de 73 % de la valeur normale, et un an après il s'élevait à 88 %. » M Sch, 45 ans, mathématicien

« Pour les patients qui pratiquent la course à pieds, le cyclisme ou toute autre activité sportive, le Recabic est un complément optimal car il augmente les performances. »

Dr med. Ph. Melchior. Spé en médecine générale et entraîneur Recabic, Hambourg



Horaires

Les cours ont lieu à St Paul de Fenouillet et environs.
Pour les autres communes, le planning horaire en cours de développement pour septembre 2023.

Veuillez me contacter pour les communes et les horaires :)

Séance d'essai offerte

Magali Leclerc

☎ 06.49.05.10.11

mail : asso.harmoniecorporelle@gmail.com