

## Du bien-être pour tous

*« J'ai vu ces machines pour la première fois près de Canton (Chine). Là-bas nombreuses sont les personnes âgées qui font leur gymnastique taoïste ou qui utilisent ces appareils »,* raconte Anne Lodolo, adjointe au cadre de vie.

D'où l'idée de l'élue d'importer ce concept à Maxéville, car plusieurs communes en France l'ont déjà adopté. Dix agrès ont été commandés. *« Nous avons le plus souvent décidé de les intégrer aux aires pour favoriser l'intergénération ou permettre aux mamans de se détendre en faisant quelques mouvements de gymnastique en surveillant les enfants ou en discutant avec les copines »,* ajoute-t-elle. Résultat, les trois premiers «*body boomers*» ont été implantés sur l'aire de jeux du parc de la mairie mercredi matin. Et posés sur de jolis enrobés ce qui n'est pas une obligation mais au niveau confort, sécurité et esthétique, c'est beaucoup mieux. Les autres seront installés sur Léo-Lagrange, sur l'aire Marcel-Laage, aux Aulnes et sur l'aire de jeux des Meutes.

Pour l'inauguration, Armelle et Nisrine, animatrices, assuraient des démonstrations, Pierre, un des seniors présents, déclarait : *« C'est très doux mais ça fait travailler les muscles, idéal pour les personnes âgées. J'essaierai de venir en faire un peu tous les jours. »*

Comme l'indiquait la pancarte, l'utilisation de ces appareils de fitness est autorisée de 14 à 97 ans. Sur ces machines, on effectue des exercices sans grande difficulté qui privilégient le bien-être et la convivialité.

### Les trois machines du parc

---

- Le body ascenseur : permet de travailler les biceps et triceps ainsi que les abdominaux. Il est conçu pour que l'utilisateur soulève 60 % de son poids. Assis sur un siège, l'utilisateur tire vers le bas les poignées pour se soulever. Il peut varier les positions des mains.
- Le body disques (tai chi) : l'utilisateur debout fait tourner les deux disques de face ou de profil. Un exercice sur la coordination bi-manuelle, avec recherche d'amplitude et de contrôle du mouvement. Ce qui mobilise les muscles des épaules, des biceps et des triceps. Excellent exercice de relaxation pour la rééducation des douleurs d'épaule.
- Le body ski de fond : il favorise la coordination des membres inférieurs et supérieurs. L'utilisateur debout effectue des mouvements de ski de fond. Il travaille les récepteurs de l'équilibre, les biceps et les muscles des jambes.