

Tout savoir sur Essentrics® All About Essentrics®

Par | By Tina Kissavos



PHOTO: JIM HAMELIN

Le temps froid et les journées sombres sont parfois un obstacle aux activités extérieures, surtout avec les hivers apparemment interminables de Montréal. Avouons-le, il est beaucoup plus attrayant de rester confortablement installé sur le canapé. Mais l'activité physique est essentielle au maintien d'une bonne santé et d'un bien-être général. Il est donc important d'explorer les options de conditionnement physique à l'intérieur si vous ne voulez pas vous aventurer à l'extérieur. Si vous ne connaissez pas encore, il est temps de découvrir Essentrics®.

Créé par Miranda et Sahra Esmonde-White, une équipe mère-fille, Essentrics® a été mis au point pour aider les personnes à améliorer leur condition physique en développant leur force et leur mobilité. Les exercices sont simples et faciles à suivre, ce qui en fait un choix idéal pour les personnes âgées qui souhaitent rester actives pendant les mois d'hiver et les suivants.

J'ai récemment eu la chance d'assister à un cours d'Essentrics® à Montréal et de m'entretenir avec Sahra, sa cofondatrice.

Tina Kissavos : En quoi Essentrics® diffère-t-il des cours de fitness traditionnels comme les cours d'aérobic?

Sahra Esmonde-White : La plupart des séances d'entraînement sont axées sur les résultats et ne tiennent pas compte des effets des exercices sur le corps. Essentrics® est un entraînement dynamique et fonctionnel conçu pour répondre aux besoins de l'ensemble du corps. L'accent est mis sur l'augmentation de l'amplitude des mouvements de chaque articulation, combinée au renforcement de chaque muscle, en utilisant votre propre corps comme un poids afin que vous puissiez vous sentir énergique, fort et souple. →

Cold weather and dark days can be a deterrent for outdoor activities, especially with Montreal's seemingly endless winters. Let's face it, staying cozy on the couch is a lot more enticing. But physical activity is crucial for maintaining good health and overall well-being, so it's important to explore indoor fitness options if you don't want to venture outside. If you aren't already familiar, it's time to get acquainted with Essentrics®.

Created by mother-daughter team Miranda and Sahra Esmonde-White, Essentrics® was developed to help individuals enhance their physical fitness by building strength and mobility. The exercises are low-impact and easy to follow, making it an ideal choice for older adults looking to stay active during the winter months and beyond.

I recently had the chance to try an Essentrics® class in Montreal and speak with co-founder Sahra.

Tina Kissavos: How does Essentrics® differ from traditional fitness classes like aerobics?

Sahra Esmonde-White: Most workouts are results-driven and don't consider the effects of the exercises on your body. Essentrics® is a dynamic, functional workout designed to address the needs of your whole body. The focus is on increasing the range of motion of every joint, combined with strengthening every muscle, using your own body as a weight, leaving you feeling energetic, strong, and limber. →→



PHOTO: ESSENTRICS®

→ **TK : Quels sont les avantages d'Essentrics®?**


SEW : La technique Essentrics® utilise des séquences de mouvements de tout le corps qui rétablissent le mouvement des articulations, améliorent la souplesse des muscles, soulagent la douleur, réduisent le risque de blessure, stimulent les cellules pour augmenter l'énergie, en plus d'améliorer et maintenir l'équilibre.

TK : Pourquoi la posture est-elle importante lorsque l'on vieillit?

EAS : Nous devons maintenir une bonne posture pour que notre corps puisse se tordre, tourner et se plier dans n'importe quelle direction avec aisance. Pour une personne âgée, il est essentiel de pouvoir maintenir sa colonne vertébrale droite, se déplacer sans effort tout au long de la journée, monter les escaliers, se lever rapidement d'une chaise et avoir suffisamment d'énergie pour maintenir sa posture du matin au soir afin de jouir d'une bonne qualité de vie. Essentrics® aide à renforcer en toute sécurité les centaines de muscles nécessaires pour maintenir la colonne vertébrale droite, ce qui permet à tous les organes de fonctionner confortablement dans l'espace qui leur est réservé.

TK : Qu'en est-il des personnes qui ont une mobilité réduite ou qui sont blessées?

SEW : Nous proposons des cours de relaxation, de rééquilibrage et de restauration à un rythme plus lent pour les personnes sédentaires qui commencent à faire de l'exercice après une longue période, qui ont une blessure ou qui souffrent de douleurs chroniques. Nous allons à votre rencontre, là où vous en êtes. Certains exercices peuvent être modifiés, et l'objectif est d'améliorer progressivement votre condition physique avec le temps et la pratique.

Ne laissez pas le froid hivernal vous empêcher de rester actif. Les cours Essentrics® sont une excellente occasion pour les personnes âgées de préserver leur santé et leur bien-être. Que vous cherchiez à améliorer votre souplesse ou votre force, à réduire votre stress ou simplement à profiter d'un entraînement en douceur, essayez Essentrics®. Trouvez un cours en personne à l'adresse suivante essentrics.com/find-a-class ou inscrivez-vous à des cours en ligne sur essentricstv.com. 

→→ **TK: What are the benefits of Essentrics®?**

SEW: The Essentrics® technique uses full-body, range of motion sequences that will restore movement in your joints, improve flexibility in your muscles, relieve pain, reduce the risk of injury, stimulate your cells to increase energy, and build and maintain your balance.

TK: Why is proper posture important as we age?

SEW: We need to maintain good posture so that our body can twist, turn, and bend in any direction with ease. For a senior, being able to easily hold your spine tall and straight, effortlessly move through your day, climb stairs, rapidly get on and off a chair, and having sufficient energy to maintain your posture from morning to night are key to enjoying a good quality of life. Essentrics® helps to safely strengthen the hundreds of muscles required to hold the spine upright — opening space for all organs to function comfortably in the space intended for them.

TK: What about people with limited mobility or injuries?

SEW: We do offer release, rebalance, and restore classes that are slower paced for those who are sedentary and starting to exercise after a long period of time, have an injury or suffer from chronic pain. We meet you where you are. Certain exercises can be modified, and the goal is to progressively build your fitness level with time and practice.

Don't let the winter chill keep you from staying active. Essentrics® classes offer a wonderful opportunity for seniors to maintain their health and well-being. Whether you're looking to improve your flexibility or strength, reduce stress, or simply enjoy a gentle workout, give Essentrics® a try. Find a local, in-person class at essentrics.com/find-a-class or sign up for online classes at essentricstv.com. 