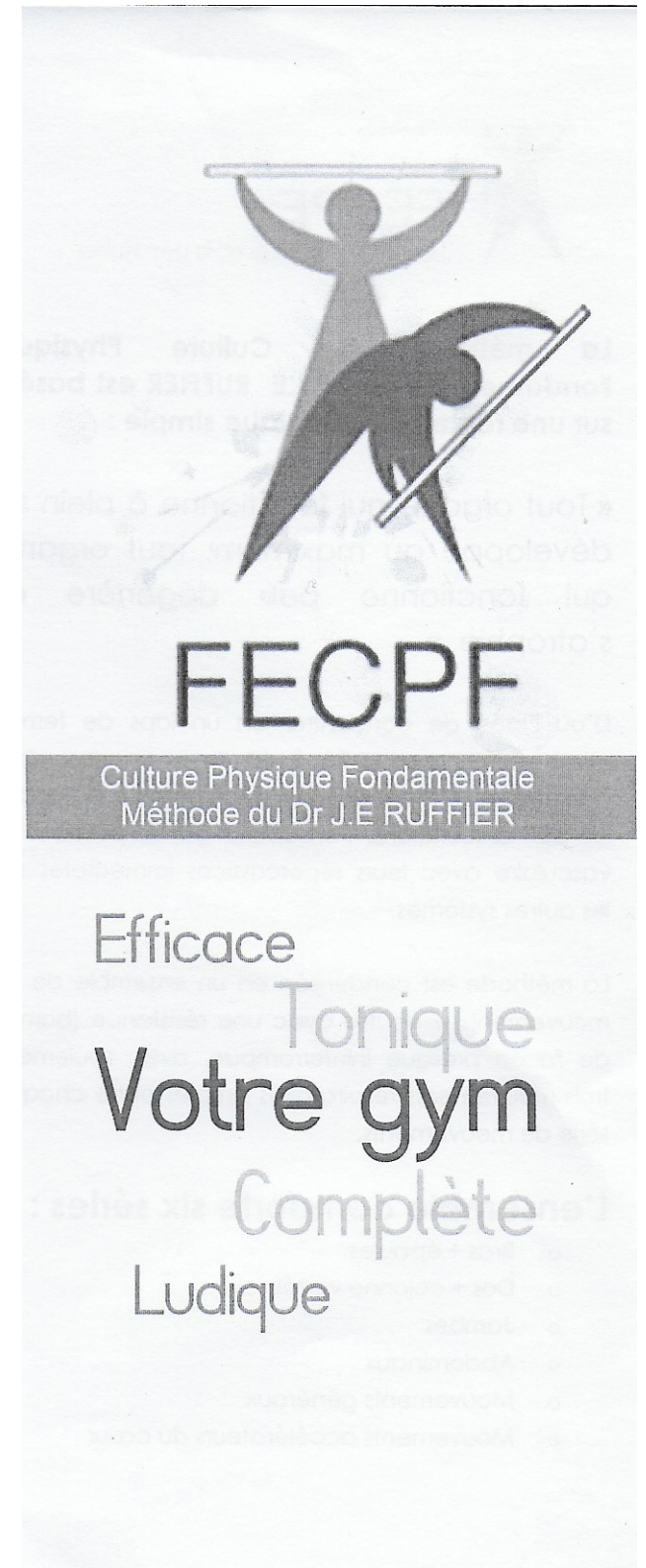


Par l'exercice,  
la santé  
s'acquiert,  
se conserve  
et se rétablit





**FECPF**

Respirez la santé avec la gym Ruffier

## Une méthode rapide, facile, ludique

→ Une séance type dure 1 h ←

**La méthode de Culture Physique Fondamentale du Dr J.E RUFFIER est basée sur une règle physiologique simple :**

« Tout organe qui fonctionne à plein se développe au maximum, tout organe qui fonctionne peu dégénère et s'atrophie. »

D'où l'idée de concentrer en un laps de temps relativement court - 30 à 60 mn - un ensemble d'exercices mettant en jeu les 600 muscles du corps, les 63 articulations, l'ensemble cardio-pulmonaire vasculaire avec leurs répercussions immédiates sur les autres systèmes.

La méthode est condensée en un ensemble de 36 mouvements exécutés avec une résistance (barre), de façon presque ininterrompue, avec seulement trois mouvements respiratoires amples entre chaque série de mouvements.

**L'ensemble comporte six séries :**

- o Bras + épaules
- o Dos + colonne vertébrale
- o Jambes
- o Abdominaux
- o Mouvements généraux
- o Mouvements accélérateurs du cœur

