

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CARDIO

LES BÉNÉFICES DU CARDIO

Stimuler votre cœur régulièrement vous permet de le rendre **plus fort et endurant**. Si vous aimez courir, portez des chaussures absorbantes afin de ne pas abîmer vos articulations.

Voici la liste des avantages connus du cardio :

- **Brûle les calories** et donc les graisses ;
- Améliore la qualité du **sommeil** ;
- Réduit le risque de **crise cardiaque**, de mauvais cholestérol, d'**hypertension artérielle**, de **diabète** et de certaines formes de cancer ;
- Augmente la **capacité pulmonaire** ;
- Réduit considérablement **le stress** ;
- **Favorise le bien-être** et peut même apporter un soulagement temporaire de la dépression et de l'anxiété ;
- Donne confiance en soi ;
- Améliore la **circulation du sang**.



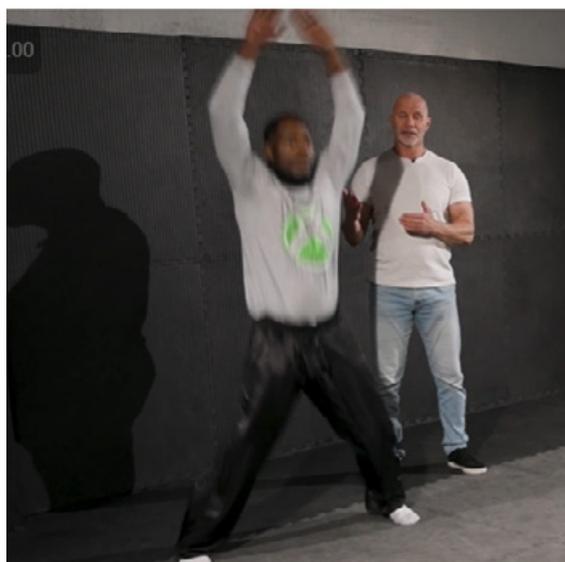
LA MARCHÉ SUR PLACE

Cet exercice est idéal pour les personnes avec des problèmes articulaires. Vous allez activer le psoas et la paroi abdominale. Au lieu de courir sur place, **montez les genoux sans faire d'impact**. Il vous permettra de travailler votre coeur **sans choquer vos articulations**.



LE JUMPING JACK

- Pour exécuter le Jumping Jack ouvrez bien les bras, respirez bien puis accélérez au fur et à mesure.
- Faites l'exercice 1 à 2 minutes sans pause.



LA COURSE SUR PLACE

Pour effectuer la course sur place, **montez bien les genoux au-dessus de la ceinture abdominale et accélérez**. Faites la même chose mais en courant et en relevant bien les genoux jusqu'à la poitrine.

La course sur place est réservée aux personnes sans problèmes de chevilles, de genoux, ni de dos.



L'ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE DE LA TÊTE AUX PIEDS

1. Faites un OUI avec le cou.
2. Faites un NON avec le cou.
3. Tournez la tête à 360° doucement de gauche à droite puis vice versa.
4. Enroulez vos épaules en avant et arrière pour chauffer vos trapèzes
5. Faites des grands ronds avec les bras avant et en arrière afin de bien échauffer les deltoïdes.
6. Ouvrez les bras en arrière et en avant pour échauffer les pectoraux.
7. Faites une rotation des hanches pour échauffer la ceinture pelvienne.
8. Faites des rotations avec les genoux et ensuite faites le mouvement du skieur pour bien échauffer les articulations.
9. Descendez sur vos pointes des pieds pour étirer les adducteurs et échauffer les genoux en profondeur.

Échauffez vos chevilles en allant de l'extérieur vers l'intérieur.

N'hésitez pas à continuer l'échauffement un peu plus longtemps si vous en ressentez la nécessité.

Puis finissez par échauffer vos poignets en effectuant des rotations.

Faites un échauffement plus long si vous vous entraînez le matin.

LE PROTOCOLE

Faites **un entraînement de 15 à 20 minutes tous les 2 jours**, par exemple : lundi, mercredi et vendredi.

PROGRAMME POUR DÉBUTER

Voici un programme de 15 min environ, praticable à domicile, sans matériel et qui permet de rester en forme.

- Echauffez-vous avant de commencer.
- Le repos est très important afin de bien récupérer et devenir plus fort sans s'épuiser.
- Entraînez-vous le même jour à la même heure. Vous allez créer une habitude ancrée dans votre quotidien.
- Gardez votre corps au chaud s'il fait froid.



Le programme est constitué de 3 niveaux, sachant que les exercices seront les mêmes quel que soit le niveau, c'est simplement le temps par exercice qui est différent.

- **Niveau débutant** : 10 secondes ou 10 répétitions par exercice ;
- **Niveau intermédiaire** : 20 secondes ou 20 répétitions par exercice ;
- **Niveau confirmé** : 30 secondes ou 30 répétitions par exercice.

Les exercices doivent être enchaînés sans temps de repos.

VOICI 1 CYCLE COMPLET :

1. Squat ;
2. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
3. Jumping Jack ;
4. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
5. Pompes (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
6. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
7. Levées de genoux ;
8. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
9. Mountain Climber (position pompe, les genoux viennent toucher les coudes en alternance) ;
10. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;

Je vous invite à commencer par un cycle et à **augmenter chaque entraînement**.

Quand vous arriverez à effectuer 3 cycles de votre niveau, avec 30 secondes à 1 minute de pause entre chaque, vous pourrez passer au niveau supérieur et repartir sur un cycle.

