Comment faire pour que l'exercice soit efficace pour moi?

Voilà, vous êtes prêt à vous mettre à l'exercice dans le cadre de votre nouveau style de vie sain, mais comment allez-vous réussir à trouver le temps de le faire? Les experts en activité physique affirment que faire de l'exercice pendant 20 à 30 minutes trois ou quatre jours par semaine peut améliorer considérablement le poids, l'état mental et le sentiment général de bien-être d'une personne. Si vous pensez que vous êtes trop occupé pour intégrer l'activité physique dans votre routine régulière, envisagez les possibilités suivantes :

Faites de l'exercice à la maison. Il existe de nombreuses activités que vous pouvez effectuer dans le confort de votre foyer. Quelques séries de redressements assis et des pompes chaque jour peuvent tonifier votre corps. Envisagez d'acheter un ensemble d'haltères bon marché et d'apprendre quelques exercices simples pour développer vos muscles. Les vidéos d'exercice et d'autres appareils d'exercice à domicile peuvent vous aider à compléter une séance d'entraînement aérobique, tout comme la marche, la course, le jogging ou le vélo. Envisagez de participer à des activités de plein air comme la randonnée pédestre afin de remplacer des activités intérieures sédentaires comme regarder la télévision.

Faites de l'exercice durant vos pauses au travail. Essayez de faire une marche de 20 minutes à un rythme soutenu pendant l'heure du dîner. Si votre maison dispose d'escalier, envisagez d'y faire quelques allers et retours pour améliorer votre rythme cardiaque. Si vous vous rendez quelque part en voiture, garez-vous à l'endroit le plus éloigné de la porte. À la maison ou au bureau, prenez de courtes pauses occasionnelles pour faire des pompes et des exercices d'étirement tout au long de la journée.

Faites de la mise en forme une priorité. Pour obtenir les résultats que vous souhaitez de n'importe quel programme de mise en forme, vous devez respecter ce programme sur une base régulière. Vous ne devriez pas considérer l'activité physique comme une corvée, mais comme quelque chose qui améliore votre qualité de vie.

N'en faites pas trop. Tout comme les régimes trop restrictifs, les objectifs d'entraînement trop ambitieux n'auront pour seules conséquences que la frustration et l'échec. Ayez conscience que vous êtes occupé et commencez léger, en ajoutant de nouveaux exercices lorsque votre forme physique et votre motivation s'amélioreront.

Les obstacles de l'hiver

Lorsqu'il fait plus froid à l'extérieur et que les heures d'ensoleillement diminuent, il devient plus difficile de combattre l'envie de simplement rester à l'intérieur, blotti devant un feu, en regardant la télévision ou en lisant un livre. Vous vous sentirez mieux et aurez plus d'énergie, toutefois, si vous demeurez fidèle à vos objectifs d'entraînement cet hiver. Les mois les plus froids représentent le moment parfait pour s'envelopper dans des vêtements chauds et partir à l'aventure dans l'air frais vivifiant. Un autre avantage des entraînements hivernaux est la plus grande perte calorique puisque votre corps doit travailler plus fort pour rester au chaud.

Marche ou course à pied

Si vous aimez marcher ou faire de la course à pied à l'extérieur, ne laissez pas le temps froid vous arrêter. Il suffit de quelques ajustements pour affronter les températures négatives.

- Habillez-vous chaudement avec plusieurs couches de vêtements, en vous assurant de bien couvrir votre tête, vos mains et vos pieds.
- Envisagez de porter une couche de base qui évacue l'humidité de votre peau et une couche extérieure qui bloque le vent, la pluie ou la neige.
- Votre garde-robe de marche ou de course à pied hivernale devrait arborer des bandes réfléchissantes ou une source de lumière, étant donné le peu d'heures de luminosité durant les mois d'hiver.
- Pour éviter les blessures, faites un plus grand nombre d'exercices d'échauffement. Un peu plus de temps est nécessaire pour s'échauffer durant l'hiver.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)

- Gardez à l'esprit que les rues et les trottoirs seront glissants. Portez des chaussures antidérapantes.
- Raccourcissez vos foulées afin d'améliorer votre équilibre et votre traction sur les revêtements glissants.
- Buvez davantage de liquide. La déshydratation est plus rapide par temps froid.
- Commencez votre exercice face au vent et revenez avec le vent dans le dos afin de limiter votre exposition.

Parfois, la plus grande difficulté de la course à pied en hiver consiste simplement à rester motivé, en particulier lorsqu'il faut courir dans l'obscurité et le froid. Essayez ces astuces pour garder le rythme :

Fixez-vous un objectif. Prévoyez de courir 5 km ou un demi-marathon lorsque le temps se réchauffera ou essayez simplement d'atteindre un nombre de kilomètres courus déterminé chaque mois.

Trouvez un groupe ou un partenaire virtuel. Le fait de savoir qu'en ne participant pas à l'entraînement vous abandonnez un groupe peut vous donner le petit coup de pouce nécessaire pour sortir durant les froids matins d'hiver. Notez les efforts de chacun.

Essayez les diverticourses. Il existe un grand nombre de diverticourses virtuelles 3 km et 5 km organisées durant les mois d'hiver. Faire partie d'un groupe plus étendu peut vous aider à affronter le vent glacial.

Plaisir dans la neige

Si vous n'arrivez pas à trouver la motivation pour courir à l'extérieur durant l'hiver, vous pouvez toujours faire de l'exercice en sortant vous amuser. Profitez du paysage hivernal féérique en organisant une bataille de boules de neige, en construisant un bonhomme de neige, en allant faire de la luge, de la raquette, du ski de fond, du ski alpin, de la planche à neige ou du patin. Ce qu'il y a de mieux avec ces activités, c'est que nous n'avons pas l'impression de faire de l'exercice.

Souvenez-vous de ces quelques conseils quand vous profitez du temps hivernal :

Accueillez la neige à bras ouverts. Elle ne sera là que pour quelques mois, alors plongez-y!

Soyez prudent. Faites attention au verglas, à la glace noire et au béton abîmé.

Emmitouflez-vous. Portez un bonnet, des gants et des tissus qui respirent pour rester au sec et prévenir l'hypothermie et les engelures.

Hydratez-vous. Buvez beaucoup d'eau; utilisez des lotions et des crèmes, appliquez de l'écran solaire, surtout si vous êtes en haute altitude, comme sur les pistes de ski.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)