

Santé: En forme de A à Z - Magazine Mieux-Être

Santé et exercices: En
forme de A à Z

Par
Cécile Gladel

Pour
faire de l'exercice, se motiver, maximiser sa routine habituelle
d'entraînement, nul besoin de se couper les cheveux en quatre. Voici quelques
trucs et conseils aussi simples que l'alphabet. Ajoutez-en quelques-uns dans
votre vie pour voir les résultats ici quelques mois.

Améliorer
sa masse musculaire

La
pratique régulière d'un sport augmente notre dépense calorique, mais celle-ci
sera plus intense si nos muscles sont plus développés. Trop souvent, les femmes
délaissent la musculation par peur d'un développement excessif de la masse
musculaire. Erreur. Il est parfaitement possible d'obtenir une musculation
adéquate, qui vous permettra de brûler davantage de calories lors de votre
entraînement cardio. « Plus musclée, vous brûlerez plus de calories,
surtout au repos », explique Chantal Daigle, kinésiologue. Intéressant, on
dépense de l'énergie à ne rien faire!

Bouger

Même
si ce n'est que faire le ménage, jouer avec les enfants, monter quelques
escaliers de plus, prendre une courte marche, tout doit être un prétexte pour
bouger et s'activer.

Choisir
la bonne chaussure

Vos
pieds sont la partie la plus importante de votre corps, car ils vous
soutiennent. Il est donc primordial de choisir la bonne chaussure pour votre activité
physique. Trop souvent, les débutants négligent cet aspect, ce qui se traduit
ensuite par des maux physiques.

Danser

En
passant une soirée à danser, vous dépenserez beaucoup de calories, tout en vous
amusant avec des amis.

Étirements

Les
étirements sont essentiels pour conclure une session d'exercice. Trop souvent
négligés, ils nous permettent pourtant de maximiser les effets de l'exercice
physique et de rester jeune.

Fermer
les yeux

Si

vos paupières sont closes lorsque vous pratiquez vos exercices de musculation, vous pourrez vous concentrer sur les muscles que vous faites travailler. Bien entendu, il est conseillé de fermer les yeux lorsque vous pratiquez des répétitions en position assise. Debout, c'est beaucoup plus difficile, attention!

Garder
l'aspect nouveauté

Pour
ne pas se lasser ou habituer son corps, il est préférable de changer sa routine toutes les six ou sept semaines. Si vous faites de la danse aérobique, changez de type de cours ou de professeur.

Hip-hop

Pourquoi
ne pas prendre des cours de danse hip-hop afin de bouger allègrement.

iPod

Si
on écoute de la musique pendant notre entraînement, les spécialistes pensent que cela nous stimule. Et c'est aussi plus agréable.

Jongler
avec les machines

En
changeant de machine à toutes les 10 minutes, on augmentera notre dépense de calories et notre intérêt. « Lorsqu'on est inscrit dans un centre qui offre une grande variété de cours et d'installations, on en profite. On combine divers cours pour varier les mouvements. Faire toujours la même chose n'est pas très bon non plus », souligne Jennifer Pelletier, directrice des cours en groupe chez Énergie Cardio.

Kinésologue

Avoir
affaire avec un entraîneur ou un professeur diplômé en kinésiologie est une garantie de qualité. Ces professionnels de l'exercice physique sauront répondre à vos questions.

Lâcher
ou non

Pour
s'assurer de ne pas lâcher l'entraînement après quelques semaines, on choisit une activité qui nous plaît au lieu de choisir une activité à la mode.

Lisez la suite de cet
article en vous procurant le numéro 11 (juillet-août 2007) du magazine Mieux-Être