

BIEN DÉBUTER / REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

une infographie proposée par



LA MARCHÉ

Respectez votre rythme ! Pas plus de 30' pour les premières sorties

Hydratez-vous tout au long de l'exercice



Habillez-vous confortablement avec des matières adaptées

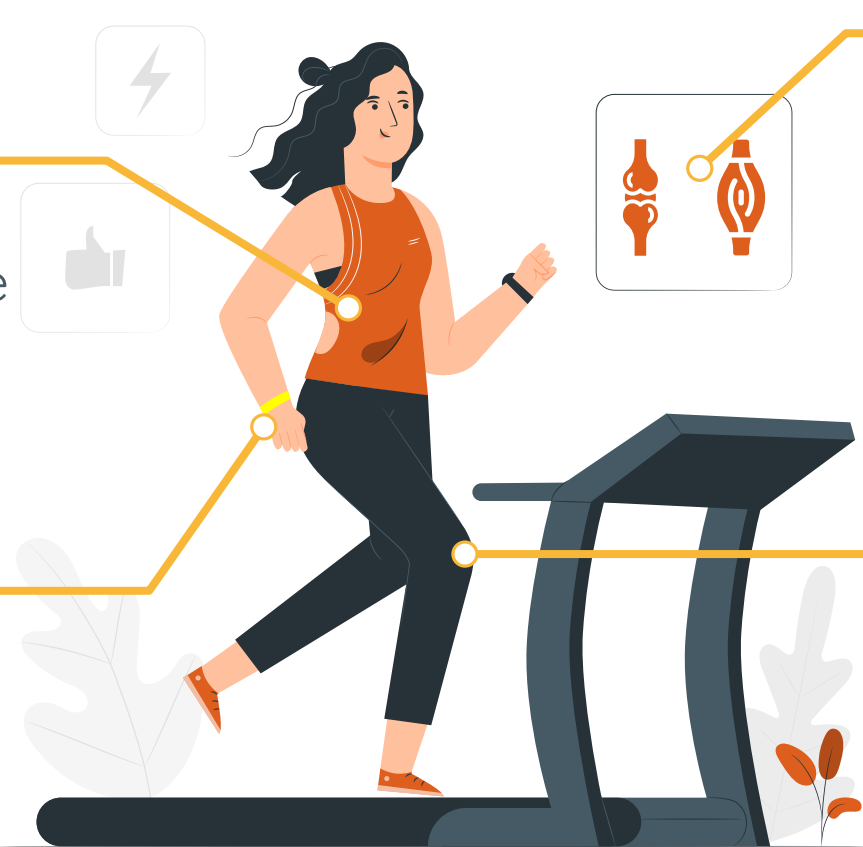
De bonnes chaussures pour limiter le risque de blessures

La marche c'est d'abord la régularité, ensuite la durée et enfin l'intensité.

LA COURSE À PIED

Chaussures, vêtements... trouvez l'équipement adapté pour pratiquer

Vous vous entraînez tard en extérieur ? Pensez à être visible !



Privilégiez la marche si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps !

Avant et après l'entraînement, 5' de marche active pour s'échauffer et récupérer

Pour reprendre progressivement la course, pourquoi ne pas essayer le fractionné ?

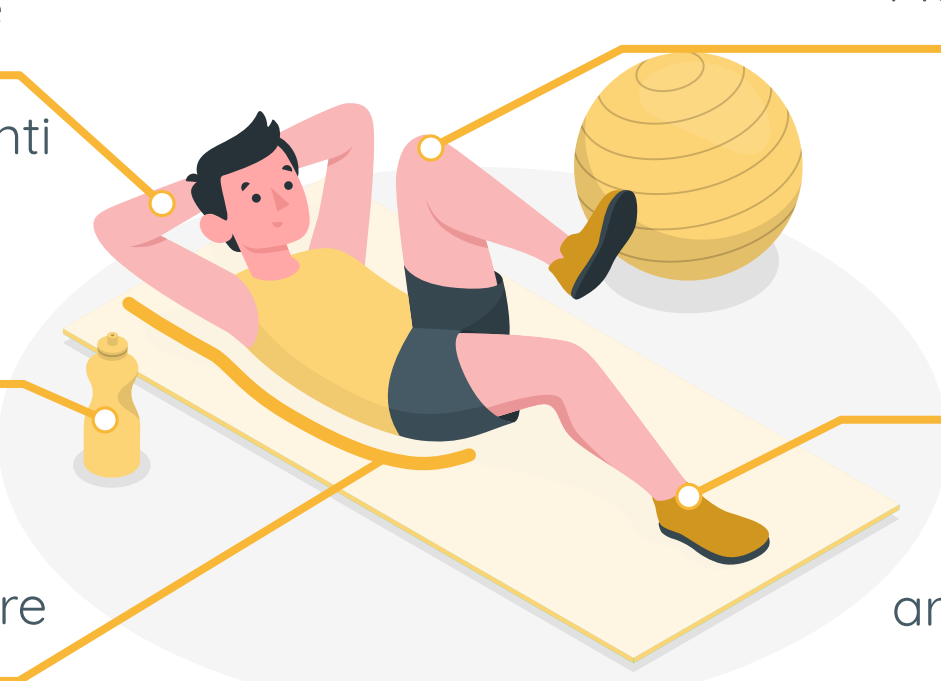
Alternez phases de marche et de course dans votre séance (4' - 1' pour débuter) en augmentant progressivement la durée des phases de course au fil des semaines.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FITNESS

Adapter le nombre de répétitions et la charge au ressenti

Pensez à vous hydrater

Respectez l'équilibre de votre corps en travaillant l'ensemble des groupes musculaires



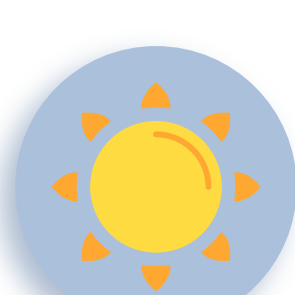
Max 5 jours/semaine pour permettre la récupération musculaire

Avant la séance, échauffez les muscles et articulations sollicités

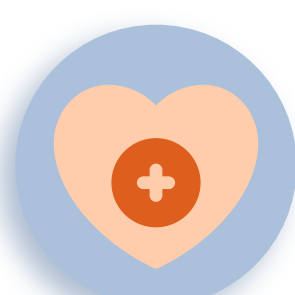
Se muscler c'est bien, en souplesse c'est mieux !

Pensez aux séances de stretching à distance des séances de renforcement, afin de conserver/améliorer votre souplesse musculaire.

ET QUELLE QUE SOIT VOTRE ACTIVITÉ...



En extérieur : protégez-vous du soleil et évitez de sortir aux heures les plus chaudes.



Écoutez vos sensations : votre corps vous dira quand il sera prêt à aller plus loin.



Votre corps est composé à 65% d'eau, pour respecter cet équilibre augmentez votre consommation d'eau si vous pratiquez une activité physique.



« On ne naît pas sportif, on le devient »

Programmez vos séances d'activité physique dans votre emploi du temps pour que cela devienne une habitude.

TROUVEZ VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

avec

