PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'EXERCICE PHYSIQUE

medbase

Élaboré par Franziska Zehnder, spécialiste en sciences du sport et du mouvement et responsable du diagnostic de performance au centre Medbase de Zurich Löwenstrasse.

L'objectif est tout d'abord de bouger plus au quotidien! De manière générale, il est recommandé:

- de faire 10 000 pas par jour
- d'effectuer au moins 2 h 30 d'exercice physique d'intensité modérée par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport
- ou de pratiquer 1 h 15 d'entraînement sportif d'intensité soutenue (il est cependant conseillé aux débutants de commencer en douceur)

LUNDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, je vais faire un tour en forêt et j'effectue un parcours Vita. En fonction de ma condition physique, je cours entre les différents ateliers.

Renforcement
Exercices Medbase physio.coach: jusqu'à la fatigue musculaire. Une série suffit pour commencer.

Motivation mentale
L'exercice physique relance le métabolisme et augmente le nombre de calories que je brûle. Cela me permet de mieux maîtriser mon poids.

MARDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, j'essaie de faire le plus grand nombre de pas possible. Voici quelques idées pour intégrer un peu d'exercice physique à mon quotidien:

- Aller au travail à pied ou descendre du bus / tram quelques arrêts plus tôt pour effectuer la fin du trajet à pied.
- Aller faire mes courses à pied, en faisant éventuellement un petit détour.
- Marcher pendant que je passe des appels téléphoniques professionnels, dans mon bureau ou, si possible, en extérieur.
- Jouer dehors avec les enfants.
- Aller promener le chien des voisins.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators

Mission supplémentaire: monter et descendre 5 étages d'affilée, 2 marches par 2 marches de temps en temps.

Renforcement
Exercices Medbase physio.coach: jusqu'à la fatigue musculaire. Une série suffit pour commencer.

Motivation mentale
En faisant de l'exercice physique régulièrement, je me sens plus performant(e), je récupère plus vite après l'effort et je renforce mon système immunitaire.

MERCREDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, j'intègre à mon quotidien professionnel 5 exercices pour booster mon métabolisme. Je peux effectuer tous les exercices les uns à la suite des autres, ou les répartir tout au long de la journée, en m'accordant 5 pauses pendant lesquelles je fais à chaque fois un exercice.

Suggestion d'exercice
Yoga pour le dos

Motivation mentale
L'exercice physique stimule l'hormone du bonheur, qui elle-même atténue l'hormone du stress et améliore mon humeur.

JEUDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, j'utilise mon vélo comme moyen de transport. Je m'en sers pour aller au travail, au supermarché ou tout simplement pour faire un tour d'au moins 30 minutes.

Renforcement
Exercices Medbase physio.coach: jusqu'à la fatigue musculaire. Une série suffit pour commencer.

Motivation mentale
L'exercice physique augmente la capacité de réflexion. Après une pause active, je travaille plus efficacement.

VENDREDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, je nettoie la maison ou l'appartement en écoutant de la musique entraînante. Ou bien j'inclus, après une heure de travail au plus, 5 minutes de pause pendant lesquelles je saute à la corde ou je stimule ma circulation sanguine en me tenant alternativement sur la pointe des pieds et les talons.

Renforcement
Exercices Medbase physio.coach: jusqu'à la fatigue musculaire. Une série suffit pour commencer.

Motivation mentale
L'exercice physique améliore le sommeil. Le lendemain, je me sens plus reposé(e) et je débute la journée avec plus d'énergie.

SAMEDI

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, je pars en montagne pour faire du ski de fond ou une promenade en raquettes.
S'il n'y a pas de neige, je peux toujours faire une randonnée classique.

Renforcement
Exercices Medbase physio.coach: jusqu'à la fatigue musculaire. Une série suffit pour commencer.

Motivation mentale
L'exercice physique m'aidera à rester mobile et autonome le plus longtemps possible.

DIMANCHE

Suggestion d'activité
Aujourd'hui, j'allie l'exercice physique au jeu, en partant faire une chasse au trésor avec Geocache (www.geocache.ch/) ou Foxtrail (www.foxtrail.ch/fr/home).

Suggestion d'exercice
Yoga pour le dos

Motivation mentale
L'exercice physique améliore ma perception de mon corps et ma confiance en moi.
Je suis en harmonie avec moi-même.

EXERCICES

medbase

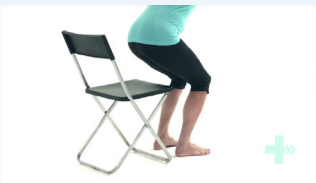
MEDBASE PHYSIO.COACH

Effectuer les exercices jusqu'à ce que les muscles soient fatigués. Sinon, ceux-ci n'ont aucune raison de se renforcer. Au début, une série suffit.

*Si le physio.coach de Medbase n'affiche pas les exercices dans la langue souhaitée, vous pouvez changer celle-ci sous Einstellungen/Preferences/Preferenze.

Tous les exercices sont également disponibles en ligne.

1. Squats vers chaise



S'accroupir aide à renforcer le muscle quadriceps qui est très important pour de nombreuses activités quotidiennes telles que s'asseoir et se lever d'une chaise, marcher et monter des escaliers.

Tenez-vous droit, une chaise derrière vous, et les bras devant vous à hauteur d'épaule pour garder l'équilibre. Pliez les genoux, en repoussant le bassin vers l'arrière et en vous penchant en avant, comme si vous alliez vous asseoir sur la chaise. Approchez-vous le plus près possible de la chaise sans vous y asseoir et gardez bien votre équilibre. Veillez à ne pas appuyer les jambes sur le bord de la chaise. Pour vous redressez-vous, serrez les fesses pour faciliter le mouvement. Répétez l'exercice en veillant à garder le dos droit tout au long.

Les personnes expérimentées peuvent effectuer l'exercice sur une surface instable.

2. Pompe en position à genou

Commencez à quatre pattes et avancez les mains jusqu'à ce que votre corps soit aligné des épaules aux genoux. Ayez les mains à l'aplomb des épaules. Rentrez le ventre et en gardant la ligne du corps, pliez lentement les coudes, amenant ainsi la poitrine vers le sol, puis repoussez le sol pour remonter jusqu'à la position de départ.

Les personnes expérimentées peut effectuer l'exercice «normale» sur les pieds.

3. Crunch

Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol. Soulevez les bras du sol et rentrez le menton. Dirigez les mains vers les genoux, en relevant le sommet du corps du sol. Contrôlez le mouvement pendant le retour à la position et maintenez le menton rentré. Plaquer la langue sur la voûte palatine peut vous faciliter l'exercice.

Les personnes expérimentées peuvent effectuer des abdominaux: Allongez-vous sur le dos et posez vos pieds sur le sol. Inclinez les deux jambes ensemble sur le côté. Mettez vos mains sur les côtés de votre tête et regardez vers le plafond. Resserrez les muscles abdominaux et soulevez le haut du corps du sol. Ensuite, il faut le redescendre de manière contrôlée et répéter le mouvement.

MEDBASE PHYSIO.COACH

Tous les exercices sont également disponibles en ligne.

4. Le pont sur le sol

Étendez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et la voûte des pieds parallèle au sol. Serrez vos muscles fessiers et soulevez vos hanches en position de pont. Assurez-vous de garder vos hanches droites lorsque vous les soulevez.

Les personnes expérimentées peuvent effectuer l'exercice avec une seule jambe : Soulevez un pied du sol et tendez votre genou jusqu'à ce que la jambe soit parallèle à l'autre cuisse.

5. Planche

Allongez-vous sur le ventre et crochetez les orteils. Placez les avant-bras sur le sol, à l'avant, de façon à soulever tête, torse et jambes et à former une ligne droite des épaules jusqu'aux pieds. Restez dans la posture le plus longtemps possible, empêchant le dos de s'affaisser. Serrez les fesses et maintenez le bassin au niveau. Vous ressentirez le travail dans les muscles du tronc.

Les personnes expérimentées peuvent alternativement lever les pieds du sol. Le torse reste stable.