

On peut tous trouver du temps

Que l'on ait une famille, des enfants, un agenda chargé, des tonnes d'obligations, il y a toujours moyen de mettre l'exercice physique dans son emploi du temps. Plusieurs de mes élèves passent de 10 à 14 heures devant la télévision ou devant leur ordinateur, chaque semaine. Avec une heure trois fois par semaine, il est possible d'entreprendre un programme de mise en forme.

Vous pouvez aussi trouver du temps, en vous levant plus tôt, en vous entraînant en soirée. Ça demande juste de se réorganiser.

Le secret, c'est la motivation!

Être en forme ne se fait pas de façon instantanée. Il faut être persévérant. C'est un nouveau style de vie et il faut y investir les efforts nécessaires. Sans motivation, vous risquez d'abandonner rapidement.

Bougez de façon assidue. La fréquence de vos entraînements variera selon vos objectifs, je soutiens que la plupart des gens prennent de trop longues périodes de repos entre leurs entraînements. Rien ne vous empêche de rester actif entre vos séances, en allant marcher, en faisant une randonnée à vélo, en allant nager...

S'échauffer avant, un bon retour au calme après. Au début de votre entraînement, vous devez activer votre fréquence cardiaque et augmenter votre température corporelle par un bon échauffement. Vous pouvez aussi faire des étirements dynamiques, comme des rotations d'épaules ou des balancements de jambes. À la fin de vos entraînements, assurez-vous de bien vous étirer.

On peut s'entraîner sans aller à la salle. Certains exercices, comme travailler avec le poids de son corps permet de faire de la musculation sans appareils. Vous pouvez aussi vous entraîner en plein air ou en faisant un programme avec votre coach.

Consultez un médecin avant d'amorcer un programme d'entraînement. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez 50 ans et plus, il est préférable de voir votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Comme le but de l'exercice est de se mettre en forme et non de nuire à sa santé, il faut connaître son état de santé avant de se lancer dans tous programmes de mise en forme, afin de connaître ses limites et ne pas les dépasser...

Allez-y graduellement

Les blessures arrivent souvent au début de la remise en forme. Il faut écouter son corps et respecter ses limites. Même si vous étiez un athlète il y a vingt ans, vous ne pouvez pas reprendre là où vous vous êtes arrêté. Il faut reprendre graduellement. S'entraîner par intervalles. L'entraînement par intervalles est le plus efficace pour améliorer vos performances, lors de courts entraînements de 30 à 60 minutes. Peu importe le sport que vous pratiquiez.