

CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

PRENEZ VOTRE ÉLAN

Vous avez consacré un peu de temps à l'exercice physique et vous êtes impatient de commencer, afin de valoriser le peu de temps dont vous disposez. Omettre l'échauffement et le retour au calme est attrayant, mais dangereux. Votre horaire est serré, mais vos muscles le sont aussi! Lorsque les muscles sont serrés, ils risquent de désaligner le corps, de limiter l'amplitude des mouvements, de nuire aux performances et d'augmenter le risque de blessure. Les étirements d'échauffement et de retour au calme sont essentiels pour le maintien de la régularité de son programme d'exercice et pour éviter une blessure qui pourrait vous faire régresser. Il est important de vous étirer de la tête aux pieds, quelle que soit l'activité que vous pratiquez. Les étirements peuvent vous aider à faire de meilleures foulées! Si vous comprenez l'impact des différents étirements sur vos performances, vous constaterez que vous serez beaucoup moins enclin à négliger cette partie importante de votre régime d'exercice, et vous pourrez être sûr que vous êtes sur la bonne voie.



UN ÉCHAUFFEMENT AVEC UN OBJECTIF

L'échauffement a pour but de préparer votre corps et votre esprit à l'exercice. Physiquement, une séance d'échauffement augmente le flux de sang et d'oxygène vers les muscles, ce qui améliore votre niveau de performance et diminue les risques de blessures articulaires ou musculaires. La température de votre corps augmente, réchauffant le sang et faisant en sorte que tout devienne plus souple et plus flexible. Votre rythme cardiaque est élevé pour préparer le système circulatoire à un exercice intense, et le fluide synovial lubrifie vos articulations.

C'est peut-être l'état d'esprit qui est la phase la plus importante de toute séance d'entraînement! Passez en revue vos objectifs et le but de l'activité physique dans votre vie. Posez la question du « pourquoi » à chaque fois, et définissez une intention pour la réalisation de ce que vous souhaitez accomplir chaque jour. Le fait de se préparer à l'échauffement avec un objectif est un modèle positif que chacun peut intégrer pour maintenir sa détermination, sa motivation et son orientation vers un objectif.

ÉCHAUFFEMENT - ÉTIRER ET RENFORCER VOTRE FOULÉE

Faites de la marche sur place avec la montée des genoux pendant 2 minutes pour augmenter la température du corps.



Les étirements dynamiques, comme les flexions de jambes ou les fentes, réchauffent les muscles et empêchent les tensions.



Les étirements visant des muscles spécifiques, comme les étirements des mollets et des ischiojambiers, permettent de détendre les muscles utilisés lors de la marche.



CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

PRENEZ VOTRE ÉLAN

RETOUR AU CALME POUR LE REPOS

La phase de retour au calme, tout aussi importante que l'échauffement, permet à votre corps de passer de l'activité à un état de repos et de réparation. Une période de récupération de dix minutes après une activité intense présente également la possibilité de récupérer mentalement en calmant l'esprit, et peut constituer un moment idéal pour intégrer une technique de relaxation. Méditez un peu, faites des exercices de respiration profonde ou réfléchissez à un problème récurrent ou à une pensée que vous avez eue pendant votre entraînement ou votre promenade.

RETOUR AU CALME - ÉTIRER ET RENFORCER VOTRE FOULÉE

Il suffit de diminuer l'intensité de votre exercice ou le rythme de votre marche pendant 5 minutes pour que le rythme cardiaque et la respiration reviennent à leur état de repos.



Des étirements statiques pendant dix minutes soulagent toute tension musculaire et déclenchent la récupération. Effectuez une torsion vertébrale pour le bas du dos, les hanches et les fessiers.



La récupération mentale vous fait profiter au maximum de votre exercice et fait passer votre état d'esprit de l'activité au repos. Allongez-vous en Savasana pour bien vous reposer.



Le conditionnement physique et la marche rapide sont un excellent moyen de faire travailler tous les principaux groupes musculaires de votre corps. Remerciez vos muscles pour le travail qu'ils ont accompli et intégrez un échauffement et un retour au calme appropriés à chaque fois que vous marchez ou que vous vous entraînez. Prévoyez une marche quotidienne de 30 minutes pendant votre heure de pause pour améliorer la souplesse et la mobilité des articulations, favoriser la digestion, augmenter le métabolisme, réduire le stress et se vider l'esprit!



Références : <https://breakingmuscle.com/fitness/ramp-up-your-warm-up-prepare-with-purpose>
<https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2017-07-18/do-you-really-need-to-warm-up-before-exercise>
<http://www.yourfitnessfaq.com/why-is-it-important-to-warm-up-and-cool-down-in-a-workout.html>
<https://physioworks.com.au/FAQRetrieve.aspx?ID=44449>