

MOUVEMENT CONSCIENT

BOUGEZ DÈS MAINTENANT

VOTRE CORPS A ENVIE DE BOUGER

Faites rouler votre cheville, serrez vos fessiers et mettez vos mains au-dessus de votre tête en respirant à pleins poumons. Ces mouvements sont agréables, n'est-ce pas? Votre corps est fait pour bouger! En raison des horaires chargés et des exigences quotidiennes liées à notre emploi du temps, de nombreuses personnes ont décidé de ne pas aller au gym et craignent les longues séances d'entraînement. Nous menons une vie effrénée, mais ce n'est pas suffisant pour être sédentaire. Tout est question d'intégrer le mouvement et l'exercice dans votre journée.

OPTER POUR LA FONCTION

Le mouvement fonctionnel repose sur l'utilisation de votre corps de la manière dont il est conçu pour être utilisé. Une bonne posture et la forme sont essentielles. Si vous ressentez des tensions indues sur vos articulations ou des douleurs, il y a de fortes chances que ce ne soit pas le bon exercice pour vous ou que vous le fassiez mal. Assurez-vous que vous maîtrisez la bonne forme physique lorsque vous faites de l'exercice pour éviter les blessures. Vos séances d'entraînement doivent aussi être basées sur vos capacités et votre niveau de forme physique. Pas besoin de vous forcer au point d'avoir du mal à monter une volée de marches le lendemain. Des entraînements plus modestes, effectués plus souvent, peuvent donner de meilleurs résultats.

ADOPTER UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Imaginez votre corps comme une unité. Il faut que ce soit une machine bien huilée où tous les composants sont connectés et agissent ensemble. L'exercice est une activité qui vous réunit de la tête aux pieds. Faites attention à votre corps et à ce qu'il ressent, et tenez compte de votre esprit et de votre respiration pour rester concentré.

Faites de l'exercice en cachette avec les MICRORAFALES!

Les microrafales sont de petits intervalles d'exercices simples qui vous font travailler le corps entier et augmentent votre niveau d'énergie. Il vous faut seulement 10 minutes! Vous n'avez même pas 10 minutes à la fois? Trouvez des moyens d'accumuler des mouvements tout au long de la journée. L'intégration des microrafales au quotidien peut avoir un impact important sur l'amélioration de votre état physique. Essayez quelques-unes de ces sessions d'entraînement en microrafale!



Effectuez chaque exercice pendant 30 à 60 secondes. Faites une pause de 10 secondes, puis continuez.

Sauts à écarts



Coups de pieds aux fesses



Remontées des genoux



Sauts avec écarts latéraux



PAUSE

Redressements



Alpiniste



Burpees



Tapotements aux épaules



PAUSE

Planche



Position de chien de chasse



Insecte mort



COMMENT INTÉGRER DU MOUVEMENT DANS VOTRE JOURNÉE

Beurre d'arachide et confiture, jeans et t-shirt, vin et fromage... la vie est pleine de combinaisons classiques! Pensez de la même manière lorsqu'il s'agit d'exercice et de mouvement. Comment y parvenir? Habituez-vous à associer le mouvement à vos tâches quotidiennes. Vous serez surpris du nombre de mouvements que vous pouvez effectuer dans votre journée.



Café du matin

Inspirez profondément et étirez-vous entre les gorgées.



Routine matinale

Essayez de vous mettre en forme en vous accroupissant, en vous fendant et en soulevant les talons lorsque vous brossez vos dents.

Votre chemin au travail

Suivez le chemin panoramique si vous faites du vélo ou de la marche, quittez le bus plus tôt ou stationnez-vous plus loin.



Vérification des médias sociaux

Marchez sur place en lisant les postes.



Fatigue de l'après-midi

Réveillez votre corps avec une microrafale de 10 minutes.



Préparation du souper

Amusez-vous à préparer le souper en dansant pendant que vous cuisinez.

Après le souper

Promenez-vous en famille ou jouez dans l'arrière-cour.



Avant d'aller dormir

Pour terminer la journée, faites 10 minutes de yoga, d'étirements légers ou de respiration profonde.



REPRENDRE VOTRE PAUSE!

Un grand nombre d'entre nous sautent leurs pauses et travaillent pendant le repas du midi afin d'être plus productifs. En réalité, le fait de prendre des pauses tout au long de la journée augmente la productivité et permet de se concentrer sur son travail. Profitez au maximum de ces effets positifs en ajoutant du mouvement à ces pauses. Des recherches poussées démontrent l'importance des pauses actives. De longues périodes de sédentarité sont associées à divers problèmes de santé tels que la prise de poids, le diabète et la dépression. Tirer profit des possibilités de bouger notre corps nous aide à réduire ces risques. Alors, prenez vos pauses! Un simple changement qui sera bénéfique pour votre corps et votre santé en général!

Références

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/changepower/201704/how-do-work-breaks-help-your-brain-5-surprising-answers>
Images extraites de Freekpic.com