

MOUVEMENT CONSCIENT

SUR LA VOIE DE RÉUSSITE

Pensez à MATS!

Vous avez déjà pris une décision et vous êtes prêt à agir! Et que faire maintenant? Mettez-vous sur la voie de réussite et pensez à MATS!

Mentalité

Ayez des attentes réalistes. Envisagez l'exercice comme un moyen de prendre soin de votre corps et expliquez pourquoi l'exercice est important pour vous. Ne vous contentez pas de dire « Je veux perdre 50 livres » ou « Je veux pouvoir rentrer dans mon jean filiforme » et découvrez votre *POURQUOI*. L'entraînement physique ne doit pas représenter une punition ou une corvée, mais une façon de prendre soin de soi et de vous aider à atteindre votre but ultime.



Approche

Fixez un objectif et bougez pour donner à votre esprit et à votre corps ce dont il a besoin. La taille unique NE CONVIENT PAS à tous en matière d'entraînement physique. Agir en fonction des besoins de son corps, en tenant compte des blessures, des conditions, des préférences et des objectifs. Réfléchissez à l'idée que le mouvement peut modifier votre humeur. Servez-vous en pour soigner les tensions ou les blessures et remarquez comment votre esprit et votre corps réagissent.

Temps

Abandonnez l'idée que vous devez passer des heures à la salle de sport ou que les séances d'entraînement sont toujours très longues et épuisantes. Définissez un calendrier qui vous convient et qui vous permet de vous y tenir. Prévoyez des exercices au cours de votre semaine comme vous le feriez pour tout autre engagement important. En bloquant des plages horaires dans votre agenda ou en mettant des rappels sur votre téléphone, vous pouvez vous responsabiliser.



S'y mettre

La meilleure façon de faire avancer les choses est de commencer! Commencez à un niveau acceptable et renforcez par la suite. Évitez de vous retrouver bloqué dans la phase de planification, en pensant que vous devez avoir un abonnement à un centre de conditionnement physique ou une pièce spécifique de votre maison remplie de tous les équipements. Commencez à partir de ce que vous avez et développez à mesure que vous vous renforcez et que vous découvrez ce qui vous plaît. La procrastination est vouée à l'échec et favorise les sentiments négatifs, et ceux-ci n'ont pas leur place dans votre plan!

Les **obstacles** ne vous arrêtent pas. Les **problèmes** ne vous arrêtent pas. Les **gens** ne vous arrêtent pas. **Vous** seul êtes capable de vous arrêter.

Jeffrey Gitomer

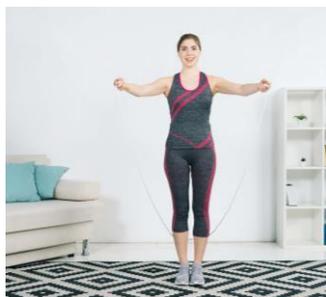
FAITES DE L'EXERCICE EN DEHORS DE LA SALLE DE SPORT

L'idée que l'activité physique soit réservée à un club, un studio ou un centre de remise en forme est si fortement ancrée dans notre esprit. Les horaires, les budgets et les circonstances évoluent, ce qui laisse beaucoup de gens à l'extérieur de ces portes afin de se mettre à transpirer.

INTRO AU GYMNASSE CHEZ SOI

Cardio

La marche, la course et les escaliers sont excellents pour le cardio et ils sont gratuits! Repérez également une piste de marche intérieure dans votre région. Si vous souhaitez acquérir du matériel, pensez à ces options simples.



Corde à sauter

- Allez-y doucement pour l'échauffement ou à fond pour le cardio
- Idéal pour l'entraînement par intervalles

Support d'entraînement pour vélos d'intérieur

- N'achetez pas de vélo stationnaire et laissez votre vélo d'extérieur faire le travail en ajoutant un support d'entraînement

Banc

- Faites monter votre rythme cardiaque avec les tapotements des orteils, les pas en V et la montée-descente
- Il peut servir également de banc d'entraînement pour les poids légers

Conditionnement

Votre armoire de cuisine peut devenir une véritable réserve d'équipement. Des boîtes de soupe, des bouteilles d'eau et d'autres articles peuvent servir de poids avec certains de ces achats d'équipement.



Bandes de résistance

- Efficace, peu coûteux et facile à utiliser

Poids à main

- Commencez avec des poids de 5 ou 10 livres et progressez à partir de là

Kettlebells

- Idéal pour l'entraînement par intervalles
- Ils peuvent servir également de poids à main pour certains exercices

Flexibilité

Vous pouvez vous étirer et améliorer votre flexibilité sans aucun équipement! En améliorant votre flexibilité et votre posture, vous pouvez éviter les visites chez le chiropraticien et le massothérapeute. Voici quelques articles à prendre en considération.



Rouleau en mousse

- Le relâchement myofascial peut aider à améliorer la mobilité

Ballon des points trigger

- Suivre une thérapie des points trigger pour soulager la douleur et améliorer la circulation

Sangle de yoga

- Offre un soutien pour certains exercices d'étirement

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez toujours votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Références <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-2004826>
<https://psychcentral.com/lib/10-good-and-10-bad-things-about-procrastination/>

Images par Freepik.com