



COVID-19

10 CONSEILS POUR COMMENCER À FAIRE DE L'EXERCICE EN TOUTE SÉCURITÉ DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

1 | FAITES POMPER VOTRE CŒUR PLUS RAPIDEMENT CHAQUE JOUR.

Un excellent moyen de rester en bonne santé consiste à viser 30 minutes d'aérobique ou de cardio chaque jour. Essayez de faire des séances d'au moins 10 minutes à la fois.

2 | FAITES AUSSI TRAVAILLER VOS AUTRES MUSCLES.

Renforcer votre tronc, vos bras et vos jambes.

3 | TRAVAILLER SUR VOTRE ÉQUILIBRE.

Faites quelque chose pour travailler votre équilibre chaque jour, comme vous tenir sécuritairement sur une seule jambe.

4 | UN PEU D'EXERCICE, C'EST MIEUX QUE RIEN!

Des séances d'au moins 10 minutes peuvent vous aider à éventuellement atteindre 150 à 200 minutes par semaine.

5 | FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF ET SUIVEZ VOS PROGRÈS.

Établissez un objectif réaliste et ajustez-le régulièrement.

6 | RÉCHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT.

Augmentez graduellement l'intensité pour les 5 à 10 premières minutes et réduisez-la graduellement à la fin de votre séance.

7 | UNE INTENSITÉ MOYENNE EST SÉCURITAIRE POUR LA PLUPART DES GENS.

Si vous n'êtes pas certain ou souhaitez pousser plus loin, consultez votre médecin.

8 | ÉCOUTEZ VOTRE CORPS.

Visez pour un niveau de difficulté « modéré à un peu difficile » plutôt que « facile » ou « trop difficile ». Utilisez le test de la parole. Si vous pouvez chanter, augmentez l'intensité! Si vous ne pouvez pas parler sans prendre de pause pour respirer, réduisez-la!

9 | ÉTABLISSEZ DES LIENS AVEC LES AUTRES ET MAINTENEZ VOTRE MOTIVATION.

Utilisez les médias sociaux, les applications mobiles, les forums en ligne ou le téléphone pour maintenir votre motivation et vos liens avec les autres. Lancez un défi à vos amis ou fixez-vous une heure pour faire de l'exercice et vous motiver les uns les autres.

10 | BESOIN DE MOTIVATION? FAITES UN PLAN AVEC UN AMI OU JOIGNEZ-VOUS À UN GROUPE!

Pour vous aider à commencer, cherchez le logo de Corps à cœur. Il s'agit d'un sceau qui certifie qu'un programme d'exercice est sécuritaire et approprié pour les personnes cardiaques. heartwise.ottawaheart.ca/fr.