

Solutions pour vaincre la routine de conditionnement physique

De la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Plusieurs personnes se lassent du conditionnement physique et plafonnent après quelques mois à pratiquer la même routine. La solution est simple : variez la routine. Essayez ces trois solutions.

Vos activités d'aérobic font du sur-place ?

Refaire à chaque fois le même parcours de marche dans le parc ou jogger sur le tapis roulant peut compromettre vos résultats. Afin d'améliorer votre condition physique (ce qui vous permet de dépenser davantage de calories en faisant moins d'efforts), vous devez sortir de votre zone de confort à quelques reprises chaque semaine afin de sentir votre cœur battre plus rapidement.

- **Débutant**

Au lieu de la marche habituelle, recherchez des côtes ou augmentez la vitesse à laquelle vous marchez. Débutez à l'allure normale puis augmentez le rythme pendant une minute ou deux, puis revenez à votre pas normal. Répétez cette démarche cinq fois.

- **Intermédiaire et avancé**

Courir machinalement sur le tapis roulant en lisant un magazine ou en regardant la télévision ne représente pas un défi de conditionnement physique. Éteignez la télé, laissez tomber le magazine et ajoutez des intervalles à haute intensité une ou deux fois par semaine. Par exemple, réchauffez-vous cinq minutes sur le tapis roulant, puis augmentez la vitesse ou l'inclinaison pendant 30 secondes à une minute, puis récupérez pendant une à trois minutes avec de l'activité légère à modérée. Alternez ainsi pendant 15 à 20 minutes, puis retournez au calme.

Faites-vous toujours le même entraînement de musculation ?

Si vous répétez votre routine de musculation chaque fois, vos muscles vont simplement s'y adapter. Vous atteindrez alors un plateau puisque chaque exercice stimule seulement un nombre limité de muscles. Par contre, si vous sollicitez vos muscles de divers angles en ajoutant ou en variant les mouvements de temps en temps, vous développerez plus de force.

Pour chaque groupe de muscles, ajoutez deux ou trois exercices supplémentaires, essayez de nouveaux angles ou de nouveaux appareils. (Il est préférable de recevoir les directives d'un entraîneur, mais il existe plusieurs ouvrages et vidéos pour vous donner des suggestions). Étendez votre répertoire d'entraînement suffisamment pour pouvoir modifier votre routine toutes les six à huit semaines.

- **Débutant**

Si vous faites habituellement deux séries de 12 répétitions avec des haltères de 4,5 kg (10 lb), essayez d'augmenter à trois séries, ou deux séries avec des haltères de 5,5 kg (12 lb).

- **Intermédiaire et avancé**

Si vous utilisez présentement l'appareil à pectoraux, essayez de faire travailler ces muscles avec des haltères ou l'appareil de développé couché. En d'autres mots, changez d'appareil.

Faites-vous toujours la même routine ?

C'est normal de se sentir intimidé par de l'équipement que vous n'avez jamais utilisé ou par des cours que vous n'avez jamais suivis. Mais le fait de vous aventurer en terrain inconnu peut être votre laissez-passer vers de meilleurs résultats. Si vous n'avez jamais essayé un entraînement de musculation, demandez à un entraîneur ou à un ami de vous enseigner quelques exercices avec des haltères. Si vous hésitez à suivre un cours de *spinning*, sautez sur un vélo. Le fait de vaincre ses peurs donne une impression de réussite et de confiance. Quoi de mieux que vaincre l'inconnu et pour se sentir bien ?

Cette chronique d'activité physique est rédigée par un entraîneur personnel certifié et révisée par les spécialistes de la Fondation.

Renonciation

Votre utilisation de l'information contenue dans cet article est sujette aux Termes et conditions d'utilisation de la Fondation des maladies du cœur et par conséquent, vous consentez à être lié par les termes et conditions stipulés à chacun des énoncés qui suivent.

Cet article a fait l'objet de recherches, d'une rédaction et d'une révision indépendante de la part de la Fondation des maladies du cœur et est fondé sur des preuves scientifiques. Ces renseignements sont offerts exclusivement à des fins de référence et d'éducation. Cet article Web n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic et le traitement dispensés par un médecin. Vous devriez consulter votre médecin pour des renseignements spécifiques concernant votre santé personnelle. La Fondation des maladies du cœur n'accepte aucune responsabilité ou dommage provenant de toute erreur ou omission dans l'information ou de l'utilisation de toute information ou de tout conseil contenu dans cet article.

^{MC} - Toutes les marques de commerce, marques de service, logos et articles sont la propriété exclusive de la Fondation des maladies du cœur du Canada (« FMCC ») et leur utilisation n'est autorisée que sous licence. Ces marques de commerce, marques de service, logos et articles ne peuvent être reproduits, copiés, imités ou utilisés en tout ou en partie qu'avec le consentement écrit préalable de la FMCC.

© - 2011. Reproduit avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur du Canada