

Quels exercices pratiquer pour rester en forme quand on manque de temps ?



Pour garder la forme, il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique. Ces activités peuvent être combinées et réparties dans la journée, et s'intégrer ainsi à la vie quotidienne. Même lorsque l'on manque de temps, il est toujours possible de leur faire une place.



©Halfpoint_AdobeStock

Les 3 conseils de base

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique au quotidien.
- Privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse.
- Répartir la pratique en plusieurs fois sur la journée (par exemple, par tranche de 10 minutes).



1. Exercices de renforcement musculaire

Le renforcement musculaire permet de : maintenir et d'assurer la précision des mouvements, entretenir la force, préserver au mieux la masse musculaire. Il peut être réalisé lors d'activités physiques de la vie quotidienne (marche, montées-descentes d'escaliers, levers de chaise, jardinage et bricolage...) ou en faisant des exercices qui font travailler des groupes musculaires spécifiques (bras et épaules, dos, sangle abdominale, jambes et fessier).

À pratiquer facilement

Pompes contre un mur (sur la pointe des pieds, bras tendus devant), squats (jambes écartées, bras tendus devant : flexions de jambes pour renforcer les muscles des cuisses et des fessiers), levés de bouteilles d'eau (debout, jambes légèrement écartées, une petite bouteille remplie dans chaque main).

Conseils de base à respecter

Les exercices peuvent être réalisés par séries de 10, à recommencer deux à trois fois (2 ou 3 séries de 10 mouvements).

2. Exercices pour améliorer sa souplesse

Le travail de la souplesse permet de : maintenir la capacité à faire des mouvements amples pour accomplir sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours. Il concerne les bras et les épaules, le dos, le bassin et les abdominaux, les jambes.

À pratiquer facilement

Étirements des bras et des épaules, des triceps, des quadriceps (debout, pieds écartés de la largeur du bassin), des adducteurs (debout, le dos droit, mains sur les hanches).

Conseils de base à respecter

Les étirements doivent être réalisés de façon lente et progressive sans à-coup, et maintenus 10 à 30 secondes (à répéter 2 à 3 fois). Penser à respirer profondément lors des exercices. Il est possible d'essayer d'aller plus loin dans l'étirement sur chaque expiration, tout en respectant ses limites. En cas de douleur ressentie, ne pas forcer.

À SAVOIR

Le tai chi, le yoga contribuent à la fois à renforcer les muscles et à améliorer la souplesse.

3. Exercices pour développer sa mobilité articulaire

Les exercices de mobilité articulaire permettent de : maintenir la capacité à faire sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours, de limiter aussi les risques d'entorse. Ils peuvent être réalisés en complément des exercices de souplesse ou de musculation. Le travail de la mobilité cible le cou et les épaules, les poignets, le dos et le bassin, les genoux, chevilles et orteils.

À pratiquer facilement

Rotations de l'épaule (en position assise, le dos bien droit), du bassin (debout, jambes écartées, mains sur les hanches), mouvements du bassin (vers l'arrière puis vers l'avant).

Conseils de base à respecter

Réaliser les exercices lentement, sans forcer. Répéter chaque mouvement plusieurs fois et fonctionner par séries (2 séries de 10 mouvements).

Endurance

L'activité physique d'endurance est, d'autre part, recommandée : au moins 30 minutes, au moins 5 jours par semaine. Il peut s'agir d'activités de loisirs (marche rapide, marche nordique, jogging, natation, vélo, rameur, danse...) ou de déplacements actifs (montées d'escalier, marche, vélo).

Ce temps quotidien d'activité physique peut être fractionné en périodes de 10 minutes, si l'intensité de l'activité est élevée.

Astuces

antisédentarité

- Marcher quelques minutes et s'étirer après 2h d'affilée en position assise, faire quelques mouvements qui mobilisent les muscles et les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).
- Pause de midi : prendre le temps de faire une rapide balade (10-15 minutes) pour marcher, s'aérer, décompresser.
- Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, la marche à pied ou le vélo pour se déplacer et se rendre au travail (si cela est possible), descendre un ou deux arrêts plus tôt pour marcher (si transports en commun).



En savoir +

Exemples d'exercices à combiner dans la journée – Programme national nutrition santé