Identifier les quatre bénéfices de l'activité physique

ACTIVITES PHYSIQUES D'ENDURANCE

Au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine

• Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre les escaliers, faire ses courses à pied

• Bricolage, entretien, mécanique, jardinage

• Vélo

• Natation, aquagym • Danse, gym, fitness

ACTIVITES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 à 3 fois par semaine

• Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre des escaliers

• Bricolage, jardinage

• Vélo

• Natation, aquagym

• Danse, gym, fitness

ACTIVITÉS DE SOUPLESSE

Au moins 2 fois par semaine

• Travaux ménagers, jardinage

• Pétanque

• Tai-chi, yoga, danse, gym, fitness

• Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements)

ACTIVITÉS D'ÉQUILIBRE

Au moins 2 jours par semaine, plus particulièrement à partir de 65 ans

• Jardinage

• Pétanque

• Vélo, trottinette

• Marche (sur les pointes, les talons)

• Tai-chi, yoga, gym, danse, fitness

• Exercices posturaux et d'équilibre

Et quelle que soit la température extérieure, pensez à vous hydrater pendant et après la pratique sans attendre la sensation de soif. Il est recommandé de consulter votre médecin traitant avant de débuter une activité physique ou sportive.