

L'importance de l'activité physique

En complément d'une alimentation équilibrée et d'un sommeil adapté, l'activité physique régulière est l'un des piliers de notre santé.

Pour être efficace, l'activité physique doit être adaptée et pratiquée selon certaines modalités.

En se basant sur les dernières recommandations nationales, **votre guide d'activité physique SmartDiet by mon stade** vous donnera les clés d'une activité physique optimale, adaptée à votre profil !

Les composantes de mon activité physique



Cardio



Renforcement
musculaire



Souplesse / Mobilité



Équilibre



Cardio

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



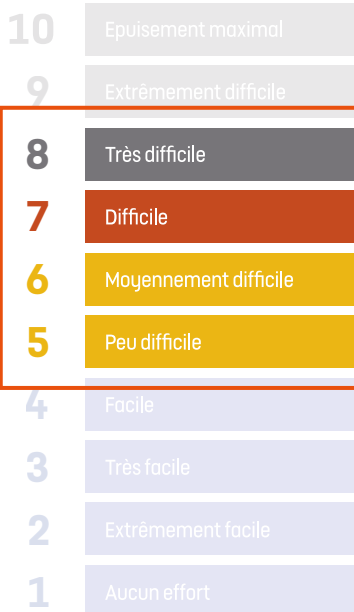
Durée :
30 minutes



Fréquence :
5 fois par semaine



Intensité :
De modérée à élevée



MES ACTIVITÉS CARDIO



Marche active / Randonnée



Course à pied



Marche nordique



Course sur tapis



Rameur



Elliptique



À RETENIR : Il est indispensable d'intégrer au minimum 15 minutes d'activités dites à impact (course à pied, marche nordique par exemple) pour maintenir la santé osseuse et prévenir l'ostéoporose.



Renforcement musculaire

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
20 minutes



Fréquence :
2 fois par semaine



Intensité :
Modérée

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

MON CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Montée de genou avec élastique
(20 sec)



↓ Pause (10 sec)

Biceps avec élastique
(20 sec)



↓ Pause (10 sec)

Grand fessier avec élastique
(20 sec)



↓ Pause (10 sec)

Extension lombaire
(20 sec)



↓ Pause (10 sec)

Squat saut
(20 sec)



↓ Pause (1 min)



EXEMPLE DE SÉANCE : Enchaîner tous les exercices : 20 secondes de travail (avec un mouvement de contraction rapide et un retour maîtrisé) et 10 secondes de récupération entre chaque. Une fois un circuit complet effectué, respecter 1 minute de récupération. Enchaîner un maximum de circuits pendant 20 minutes.



Souplesse / Mobilité

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
20 minutes



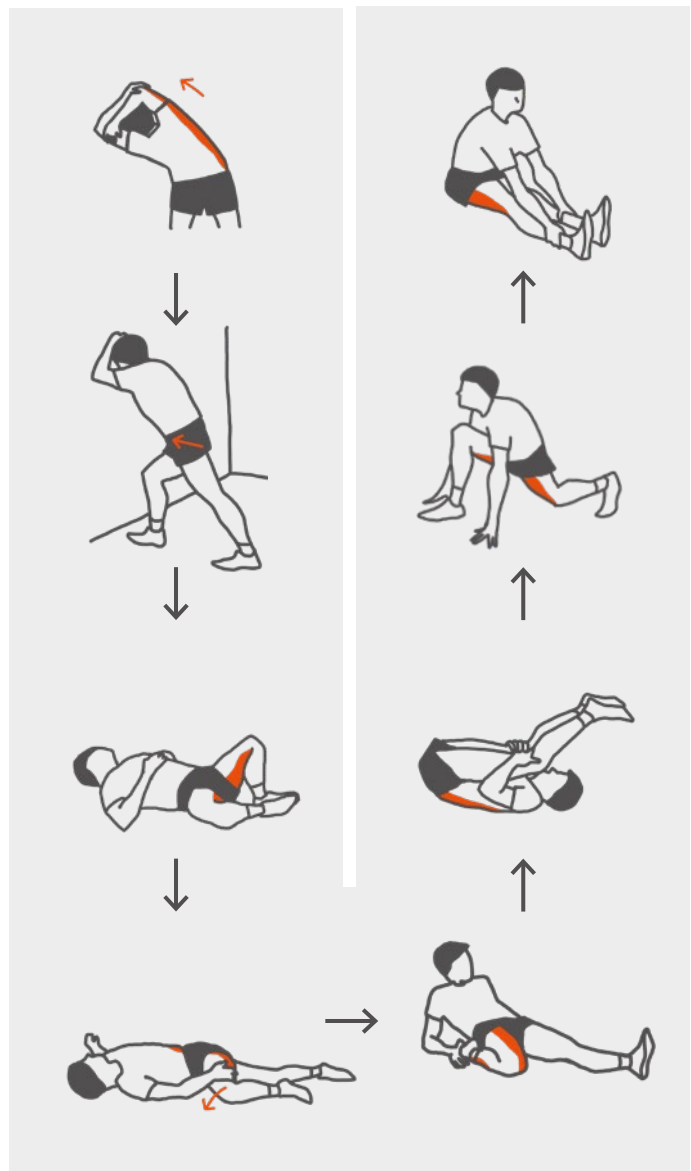
Fréquence :
2 fois par semaine



Intensité :
Facile

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

MON CIRCUIT SOUPLESSE / MOBILITÉ



EXEMPLE DE SÉANCE : Réaliser chaque exercice en maintenant la position 40 secondes.
Répéter le circuit 2 fois consécutivement.



Équilibre

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
10 minutes



Fréquence :
2 fois par semaine



Intensité :
Facile

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

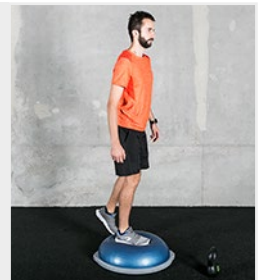
MON CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Équilibre sur un pied
(20 à 40 sec)



Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied
(surface instable)
(20 à 40 sec)



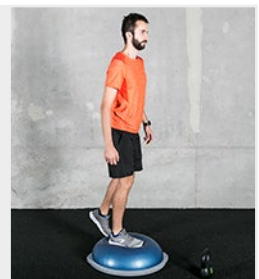
Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied
+ yeux fermés
(20 à 40 sec)



Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied
(surface instable)
+ yeux fermés
(20 à 40 sec)



Pause (1 min)



EXEMPLE DE SÉANCE : Enchaîner tous les exercices à raison de 20 à 40 secondes de travail sur chacun et 20 secondes de récupération entre chaque. Une fois un tour complet effectué, respecter 1 minute de récupération. Enchaîner un maximum de tours pendant 10 minutes.