



CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

La constance en entraînement physique

Bien entraîné, plus musclé, le cœur a besoin de moins d'effort pour effectuer le même travail car il est plus puissant, plus tonique et plus résistant. Les bénéfices sont proportionnels à la quantité d'activité plus qu'à son intensité. Favoriser la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne et favorise la santé à long terme.

Même à des niveaux modérés, l'activité physique procure des résultats bénéfiques pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. Mais plus l'activité physique est fréquente, meilleurs seront ces résultats sur le cœur et sur l'organisme.

La constance en entraînement est donc très importante. Les activités physiques n'ont pas besoin d'être intenses pour avoir un effet bénéfique en terme de santé mais la régularité s'impose. Quel que soit le niveau, le plus important n'est pas de s'entraîner 7 jours sur 7, mais au moins 51 semaines par année. Arrêter tout exercice plusieurs semaines, c'est comme jeter périodiquement par la fenêtre l'argent capitalisé le restant de l'année. De plus, une chose est certaine : les bénéfices de l'activité physique sur le plan de la santé, comme sur celui des qualités physiques et de la performance, s'estompent rapidement si l'activité diminue ou cesse complètement, pour finalement disparaître après quelques semaines.

En conclusion, il est alors primordial d'avoir des objectifs réalisables et aimer faire l'activité choisie. De plus, si vous croyez être du genre à se décourager face aux obstacles lors de vos entraînements, et bien, réservez-vous un entraîneur privé pour vous encadrer et vous encourager. Un coup de pouce pour démarrer ou pour viser plus loin, c'est toujours utile !

Sur ce, bon entraînement et gardez le focus...

L'Équipe Optiforme

Liens intéressants :

- <http://dominique.quebey.club.fr/marche/tech/intro01.htm>
- <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/OteActivitePhysique.pdf>