

Comment et pourquoi devenir plus endurant avec les activités physiques ?



Activités physiques et problèmes cardiaques .Pour protéger notre cœur et éviter les problèmes cardiaques et assurer une certaine longévité, il faut apprendre à devenir plus endurant .De plus la pratique d'activités physiques d'endurance permet de brûler des calories et perdre du poids mais pour y parvenir certaines règles sont à respecter.

- 1° Un cœur doit travailler, il aime les activités, alors quittons nos canapés et nos TV et bougeons régulièrement.
- 2° La bonne carburation pour développer notre endurance c'est 3 séances par semaine de 30 mn à 1 h. Une seule séance ne suffit pas à améliorer notre endurance et à modifier notre métabolisme de base.
- 3° Toutes les activités sont bonnes à pratiquer pour notre corps. Il n'y a pas que le sport et les activités physiques sportives qui font perdre du poids et développer notre endurance. Les activités quotidiennes permettent également un fonctionnement de notre cœur. Alors bougeons, bricolons, allons faire les courses en marchant ou en vélo, jardinons etc....
- 4° Pour ne pas sombrer dans la monotonie vous pouvez pratiquer des activités d'endurance différentes .Le corps apprend ainsi à s'adapter et sollicite l'ensemble du corps.
- 5° Parmi les activités physiques et sportives il en existe qui sont faciles à mettre en place, sont peu onéreuses comme la

marche, la course, le vélo et la natation .A vous de choisir ce qui vous convient le mieux

6° Une séance sportive ou d'activités physiques doit se composer de la façon suivante

- une période d'échauffement pour préparer le cœur les articulations et les muscles à l'effort. (course, sollicitation articulaire chevilles, bassins épaules cou etc. ... et quelques étirements)
- la séance d'endurance proprement dite ([voir un exemple](#))
- un retour au calme progressif

7° En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement votre activité et demander un avis médical.

8° A partir de 40 ans en cas de reprise d'activités physiques ou de début de pratique, consultez un médecin qui établira un bilan santé. Attention ce n'est pas parce que l'on se sent en bonne santé que nous ne sommes pas à l'abri d'un accident cardiaque. Chaque année 1500 sportifs décèdent au cours de leur activité physique.

9° Attention de ne pas tomber dans l'excès de l'esprit de compétition, il peut être un facteur de progrès mais aussi de zone dangereuse.

10° N'oubliez pas aussi de rééquilibrer votre alimentation, allégez vos repas en matières grasses et en sel pour préserver votre cœur.

Et vous comment procédez -vous pour développer votre endurance et quelles activités physiques pratiquez- vous ?

Jean Philippe