

# 13 Avantages des séances



Au lieu d'attendre le Nouvel An, il est plus opportun de renoncer à cette excuse maintenant : « Je n'ai pas le temps de faire de l'exercice. » Commencez dès aujourd'hui. Si vous n'avez pas 30 à 60 minutes pour vous entraîner, des séances de 10 à 20 minutes peuvent faire la différence.<sup>3</sup>

Mais le fait de gagner du temps n'est pas le seul avantage des séances d'entraînement plus courtes. Faire de l'exercice à intervalles plus courts peut également vous aider des façons suivantes :

1. Perdre du poids ou maintenir un poids sain
2. Réduire la graisse corporelle
3. Développer ses muscles
4. Faire baisser la pression artérielle
5. Atténuer les facteurs de risque des maladies cardiaques
6. Contrôler le taux de glycémie
7. Atténuer le risque de certains types de cancer
8. Améliorer le taux de cholestérol
9. Renforcer les os
10. Améliorer l'humeur et le fonctionnement du cerveau
11. Améliorer la mobilité
12. Prévenir les blessures
13. Vivre plus longtemps



## La remise en forme quelques 20 minutes par jour ou moins

Vous voulez perdre du poids, retrouver la forme, vous protéger contre les maladies chroniques et améliorer votre santé? Des séances d'exercice de vingt minutes peuvent être utiles.<sup>4</sup>

Il suffit de choisir une activité où l'on peut faire de l'exercice en courtes poussées, se reposer un peu et répéter, comme ceci :



### Prenez une marche

- Promenez-vous dans votre quartier, au magasin, au parc ou dans le centre commercial.
- Prenez quelques minutes

pour vous réchauffer.

- Ensuite, vous devez marcher aussi vite que possible pendant 1 à 2 minutes. Vous devriez toujours être capable de tenir une conversation, mais vous respirerez plus fort.
- Ralentissez pendant 1 à 2 minutes. Répétez, jusqu'à la fin de votre promenade.



### À la maison

Vous voulez vous entraîner à la maison? Peut-être entre deux publicités, très tôt le matin, ou lorsque vous avez 10 à 20 minutes de temps libre. Sélectionnez un groupe d'exercices. Effectuez chaque exercice pendant 1 minute. Reposez-vous momentanément et répétez le processus 1-2 fois. Les exercices peuvent comprendre :

- Sauts à écarts
- Burpees
- Redressements
- Redressements assis
- Accroupissements à poids corporel
- Sauts à partir d'une position accroupie
- Course sur place
- Planche
- Alpiniste
- Fentes



### Au gymnase

Essayez le tapis roulant, le vélo, la machine elliptique ou la machine à ramer. Réchauffez-vous. Faites un effort physique pendant 1 à 2 minutes. Reposez-vous momentanément, et répétez jusqu'à ce que vous atteigniez 20 minutes.

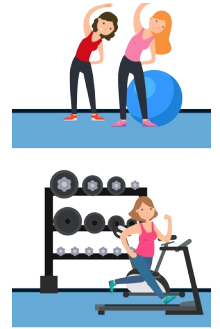


### Faites de l'exercice n'importe quand... n'importe où = sans excuses

Si vous cherchez des excuses pour ne pas avoir le temps de faire de l'exercice, cette habitude est maintenant finie. Vous pouvez faire de l'exercice à tout moment et n'importe où. Le gymnase est super. Mais votre salon, votre hôtel, votre bureau, votre garage ou votre arrière-cour peuvent aussi convenir parfaitement. À vos marques... prêts... **PARTEZ!**

Comment se mettre en forme rapidement <https://tinyurl.com/>

## Mettez-vous en forme rapidement : La solution de 20 minutes



- Est-il vraiment possible de se mettre en forme en quelques minutes par jour?
- Les séances d'exercice plus courtes sont-elles efficaces?
- S'entraîner au gymnase est-il plus efficace que s'entraîner à la maison?

Une équipe de chercheurs de l'Université John Moores de Liverpool désirait avoir des réponses à ces questions.<sup>2</sup>

### Entraînement à la maison par rapport à l'entraînement au gymnase

Les chercheurs ont créé des plans d'exercices de 12 semaines pour trois groupes de personnes obèses au cours de l'étude.

- Un groupe a effectué 150 minutes d'exercice par semaine, 30 minutes par jour à un rythme modéré.
- Le deuxième groupe a fait du vélo stationnaire pendant 20 minutes plusieurs fois par semaine à une intensité plus élevée.
- Le troisième groupe a fait des exercices de musculation au poids de corps à la maison pendant 20 minutes trois jours par semaine.

Les résultats : De courtes séances d'exercice à la maison se révèlent tout aussi efficaces que des séances d'entraînement plus longues ou plus intenses. Le troisième groupe a obtenu des résultats comparables (à ceux des groupes 1 et 2) pour la réduction de la graisse corporelle, la diminution du risque de maladie cardiaque et l'amélioration du taux de glycémie.

“An at-home exercise

20 minutes d'entraînement à domicile avec votre poids corporel <https://tinyurl.com/>

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Exercise or physical activity. De : <https://tinyurl.com/y3xpzcrq>  
2. Scott. S., et al. (2019). Home-hit improves muscle capillarisation and eNOS/NAD(P)H oxidase protein ratio in obese individuals with elevated cardiovascular disease risk. Journal of Physiology. De : <https://tinyurl.com/y4836bmz>  
3. Kravitz, L. (2014). High-intensity interval training. American College of Sports Medicine. De : <https://tinyurl.com/yx465k7b>  
4. Harvard University. (2015). Interval training for a stronger heart. Harvard Health Publications. De : <http://tinyurl.com/jmongko>