

# Mettez-vous en forme plus rapidement



## DÉFI

Améliorez votre condition physique en effectuant des séances d'entraînement plus courtes

## Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Mettez-vous en forme plus rapidement ».
2. Élaborez un plan pour faire de l'exercice jusqu'à 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque l'actrice australienne Rebel Wilson a jeté un coup d'œil au calendrier l'année dernière, à son emploi du temps et à ses projets à venir, elle s'est rendu compte que son quarantième anniversaire n'était pas loin.

Vous êtes au courant... Rebel Wilson est connue pour avoir fait rire les gens

dans des films comme La Note parfaite, Une nuit au musée, Mes meilleures amies, et bien d'autres.

En pensant à l'avenir, elle a réfléchi à sa santé, à sa longévité et à son poids sur la balance.

Elle a voulu que les choses soient un peu différentes. Alors, elle a décidé de faire quelque chose. Elle avait l'intention de faire des changements importants. Elle a donc appris à faire de meilleurs choix alimentaires.

Puis elle a changé ses habitudes d'exercice. Vous êtes curieux de savoir ce qu'elle a fait? Ce n'était pas des séances de cardio à bout de souffle, des séances de gymnastique de deux heures ou des entraînements épuisants comme ceux des culturistes.

Elle a préféré se concentrer sur des séances d'entraînement plus courtes pour brûler les graisses, augmenter la fréquence cardiaque, développer des muscles maigres et se mettre en forme sans passer des heures dans un gymnase. Ses activités physiques étaient composées de beaucoup de marche, d'exercices avec le poids du corps et d'exercices de musculation.

Et c'était un succès. Elle a perdu 65 livres sur une période d'un an. Mais plus important encore, elle a amélioré sa santé pour se sentir mieux et vivre plus longtemps.

Si vous êtes à la recherche d'un moyen plus facile d'intégrer l'exercice physique à votre routine quotidienne, vous êtes au bon endroit. Des séances d'entraînement plus courtes peuvent vous aider à vous mettre en forme et à maintenir votre forme. Relevez le défi santé d'un mois pour être en forme plus rapidement.

## Accélérez la mise en forme : répondez au quiz Get-Fit Faster

Des séances d'entraînement plus courtes peuvent-elles vraiment vous aider à vous mettre en forme plus rapidement? Répondez au questionnaire pour le savoir.



### V F

 

1. Il faut passer des heures au gymnase ou s'entraîner tous

 

2. les jours pour être en forme et maintenir sa forme.

 

3. Vous pouvez brûler autant de calories au cours d'un entraînement court bien planifié qu'au cours d'un long entraînement cardio.

 

4. Pour être en bonne santé, prévoyez 30 à 60 minutes d'exercice par jour.

 

5. Même un peu plus d'exercice peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques.

Votre résultat? Des séances d'entraînement courtes peuvent vous aider à retrouver la forme plus rapidement. Même si vous manquez de temps, il est toujours possible de faire de l'exercice pour brûler des graisses et des calories, et renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.<sup>1</sup>

Réponses : 1. Faux. 2. Vrai. 3. Vrai. 4. Vrai. 5. Vrai.

## Étude : La vérité surprenante sur les séances d'entraînement plus courtes

Pouvez-vous vraiment vous mettre en forme avec des séances d'entraînement plus courtes?

C'est la question que s'est posée une équipe de chercheurs canadiens.<sup>2</sup>

- Ils ont soumis un groupe d'hommes à six courtes séances d'exercices.
- Au cours de chaque séance, les hommes ont pédalé rapidement sur un vélo stationnaire pendant 60 secondes, avant de se reposer pendant environ une minute.
- Et ils ont répété cette routine de pédalage intensif-repos 8 à 12 fois par séance.

**Les résultats :** Les séances d'exercice plus courtes ont permis d'améliorer les capacités physiques en deux fois moins de temps ou moins qu'une séance d'entraînement typique de 60 minutes.

« Le fait de faire 10 sprints d'une minute sur un vélo stationnaire standard avec environ une minute de repos entre chaque, trois fois par semaine, fonctionne », affirme le chercheur Martin Gibala.

**Des séances d'entraînement plus courtes** sont tout aussi efficaces pour améliorer la composition corporelle et la santé cardiaque que plusieurs heures de vélo longue distance à un rythme moins intense. Et vous pouvez commencer à tout âge.

8 avantages de l'exercice de poids corporel  
<https://tinyurl.com/2p9bkmmk>