

Trois moyens simples de se mettre en forme plus rapidement



Vous cherchez à être plus actif pour améliorer votre santé, mais vous ne savez pas comment intégrer l'exercice dans votre horaire? Des séances d'entraînement plus courtes vous aideront à atteindre votre objectif.

Ce n'est pas compliqué. Tout ce que vous devez faire, c'est choisir une activité où vous pouvez vous entraîner par courtes poussées, vous reposer un peu et recommencer. Voici trois façons simples de se mettre en forme plus rapidement :

1 Prenez une marche

Promenez-vous dans votre quartier, au magasin, au parc ou dans le centre commercial. Prenez quelques minutes pour vous réchauffer. Ensuite, marchez aussi vite que possible pendant 1 à 2 minutes.⁴ Il devrait toujours être possible de tenir une conversation, mais vous serez essoufflé. Ralentissez pendant 1 à 2 minutes. Répétez ceci jusqu'à ce que vous ayez terminé votre marche.

2 Allez au gymnase

Aller au gymnase. Vous n'êtes pas obligé d'aller au gymnase pour vous mettre en forme avec le HIIT, mais vous pouvez le faire. En effet, vous pouvez utiliser à peu près tous les équipements pour faire de l'exercice par courtes périodes. 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 pour la même durée. Répétez.⁵ Vous pouvez procéder de la même manière avec des machines d'exercice et des poids légers. Ou bien vous pouvez suivre un cours de remise en forme.

3 À tout moment, n'importe où

Fini les excuses. Des séances d'entraînement plus courtes vous permettent de faire de l'exercice n'importe où et n'importe quand.⁶ Votre salon, votre hôtel, votre bureau, votre garage ou votre jardin feront parfaitement l'affaire.

Huit avantages pour la santé liés à des



séances d'entraînement plus courtes

Le prétexte le plus courant pour ne pas faire assez d'exercice : « Je manque de temps. » Vous l'avez déjà entendue, non?

Dites adieu à cette justification fondée sur le manque de temps. Si vous n'avez pas 30 à 60 minutes pour vous entraîner, même 10 minutes peuvent faire la différence. Mais économiser du temps n'est pas le seul avantage de se mettre en forme avec des séances d'entraînement plus courtes.

Les recherches révèlent que des séances d'entraînement plus courtes peuvent aider à :³

1. améliorer la composition corporelle
2. renforcer les articulations et les muscles
3. améliorer l'endurance cardiovasculaire
4. améliorer la mobilité et l'équilibre
5. combattre la dépression
6. baisser la pression artérielle
7. contrôler le taux de glycémie
8. améliorer les fonctions cérébrales, et plus encore.

Tendance:
Les séances
d'entraînement plus courtes
(ou exercice HIIT) sont la 7ème
tendance fitness
pour 2022.
<https://tinyurl.com/4r6v488p>

Choisissez parmi un ou plusieurs exercices de musculation comme :

- Sauts à écarts
- Fentes
- Squats
- Pompes
- Redressements assis
- Planche

Lignes
directrices
pour des
entraînements courts
et efficaces
<http://tinyurl.com/>

Références

1. Sabag, A., et al. (2021). Low-volume high-intensity interval training for cardiometabolic health. [Entraînement par intervalles à haute intensité et à faible volume pour la santé cardiométabolique.] Journal of Physiology. De : <https://tinyurl.com/bdzeefj>
2. Little, J., et al. A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. [Un modèle pratique d'entraînement par intervalles à haute intensité et à faible volume induit une biogenèse mitochondriale dans le muscle squelettique humain : mécanismes potentiels.] Journal of Physiology, 588(Pt 6): 1011-22. De : <https://tinyurl.com/2p88nrm6>
3. Harvard University. (2022). HIIT (High Intensity Interval Training). [HIIT (Entraînement par intervalles à haute intensité).] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/3u9vktjh>
4. Masuki, S., et al. (2019). High-intensity walking time is a key determinant to increase physical fitness and improve overall health outcomes after interval walking training in middle-aged and older people. [La durée de marche à haute intensité est un facteur déterminant pour augmenter la condition physique et améliorer les résultats de santé généraux après un entraînement de marche par intervalles chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées.] Mayo Clinic Proceedings, de : <https://tinyurl.com/43vup6ak>
5. Ito, S. (2019). High-intensity interval training for health benefits and care of cardiac diseases - The key to an efficient exercise protocol. [L'entraînement par intervalles de haute intensité est bénéfique pour la santé et le traitement des maladies cardiaques - La clé d'un protocole d'exercice efficace.] World Journal of Cardiology, 11(7): 171-188. De : <https://tinyurl.com/3u9kj8cd>
6. Harvard University. (2022). The advantages of bodyweight exercises. [Les avantages des exercices de poids corporel.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/2p9bkmkk>