

## Établir un programme d'exercices d'hiver

Source : [CarrisHealth](#)

Alors que les jours raccourcissent et que nous nous dirigeons vers les longs et froids mois d'hiver, il est facile de tomber dans une routine paresseuse et malsaine. Manger des aliments réconfortants et regarder des films depuis le canapé peut sembler attrayant à mesure que les températures chutent, mais ces choix ne manqueront pas de vous rattraper au printemps.

La preuve est claire. L'exercice régulier nous permet de nous sentir mieux, physiquement et mentalement. Il réduit le risque de maladies chroniques; abaisse la tension artérielle et le cholestérol; renforce les os, les muscles et les articulations; augmente l'énergie; améliore le sommeil; et aide à maintenir un poids corporel sain.

Selon les Physical Activity Guidelines for Americans (deuxième édition) publiées par le ministère américain de la Santé et des Services sociaux plus tôt cette année, les adultes ont besoin d'un mélange d'activité physique pour rester en bonne santé. Pour tirer le meilleur parti de l'activité physique, les adultes ont besoin d'au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée (comme la marche rapide) chaque semaine. De plus, les adultes ont également besoin d'activités de renforcement musculaire, comme soulever des poids ou faire du yoga, au moins 2 jours par semaine.

Bien entendu, chaque personne doit déterminer son niveau d'effort approprié en fonction de son niveau de forme physique. La clé est de bouger plus et de s'asseoir moins.

Voici quelques conseils pour suivre une routine d'exercices hivernaux, même si vous n'êtes pas abonné à une salle de sport.

### Établissez une routine gérable pour vous

Ne vous préparez pas à l'échec en essayant de vous en tenir à un programme d'entraînement qui ne correspond pas à vos objectifs ou à votre emploi du temps.

### Trouvez quelque chose que vous aimez

Si vous n'aimez pas être dehors pendant les mois froids de l'hiver, apportez votre routine d'entraînement à l'intérieur. Faites des longueurs au centre commercial, téléchargez une application d'entraînement sur votre téléphone ou allumez simplement la musique et dansez.

### Profitez de l'hiver

Nous vivons dans le Minnesota après tout, alors pourquoi ne pas l'adopter? Emmitoufflez-vous et faites une marche rapide, ou essayez quelque chose de tout à fait nouveau. Peut-être aimeriez-vous faire de la randonnée hivernale, du ski de fond, du snowboard ou du vélo à gros pneus. Vous ne saurez jamais à moins d'essayer!

### **Trouvez un copain**

C'est toujours plus amusant de faire de l'exercice avec un ami, et il y a de fortes chances que vous trouviez beaucoup moins d'excuses lorsque vous vous tenez mutuellement responsable. Inscrivez-vous à un cours ensemble, mettez une date d'exercice régulière sur votre calendrier ou rendez-vous simplement au centre commercial pour faire des tours. Soyez social et amusez-vous!

### **Suivez vos pas**

Si vous ne possédez pas encore de tracker de fitness, envisagez d'investir dans un. Un bon objectif de départ est de 10 000 pas par jour, ce qui représente en moyenne environ cinq miles par jour pour la plupart des gens. De nombreux débutants sont choqués de savoir combien de pas ils font en moyenne en une journée, ce qui les rend plus intentionnels pour atteindre leur objectif quotidien. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Garez-vous dans la rangée arrière. Promenez-vous après le dîner... faites simplement ces pas!

N'oubliez pas que ce n'est pas parce qu'il fait froid dehors que vous devez renoncer à vos activités quotidiennes jusqu'au printemps. Tu n'es pas un ours. Levez-vous, bougez, démarrez un programme de remise en forme et respectez-le. Vous serez ainsi plus heureux et en meilleure santé.