

L'importance de l'activité physique

En complément d'une alimentation équilibrée et d'un sommeil adapté, l'activité physique régulière est l'un des piliers de notre santé.

Pour être efficace, l'activité physique doit être adaptée et pratiquée selon certaines modalités.

En se basant sur les dernières recommandations nationales, **votre guide d'activité physique SmartDiet by mon stade** vous donnera les clés d'une activité physique optimale, adaptée à votre profil !

Les composantes de mon activité physique



Cardio



Renforcement
musculaire



Souplesse / Mobilité



Équilibre



Cardio

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
30 minutes



Fréquence :
3 fois par semaine



Intensité :
Modérée

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

MES ACTIVITÉS CARDIO



Marche active / Randonnée



Marche nordique



Vélo



Elliptique



Natation



À RETENIR : Attention aux conditions extrêmes : éviter de pratiquer en ambiance chaude ou froide et de manière intense et prolongée.



Renforcement musculaire

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
20 minutes



Fréquence :
2 fois par semaine



Intensité :
Modérée

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

MON CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

"8" sur ballon
(30 sec)



Pause (30 sec)

Squat
avec ballon
(30 sec)



Pause (30 sec)

Inclinaison
avec ballon
(30 sec)



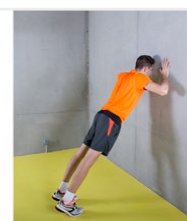
Pause (30 sec)

Grand fessier
avec élastique
(30 sec)



Pause (30 sec)

Pompe
contre le mur
(30 sec)



Pause (1 min)



EXEMPLE DE SÉANCE : Enchaîner tous les exercices : 30 secondes de travail par exercice et 30 secondes de récupération entre chaque. Une fois un circuit complet effectué, respecter 1 minute de récupération. Enchaîner un maximum de circuits pendant 20 minutes.



Souplesse / Mobilité

MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



Durée :
20 minutes



Fréquence :
2 fois par semaine



Intensité :
Facile

10

Epuisement maximal

9

Extrêmement difficile

8

Très difficile

7

Difficile

6

Moyennement difficile

5

Peu difficile

4

Facile

3

Très facile

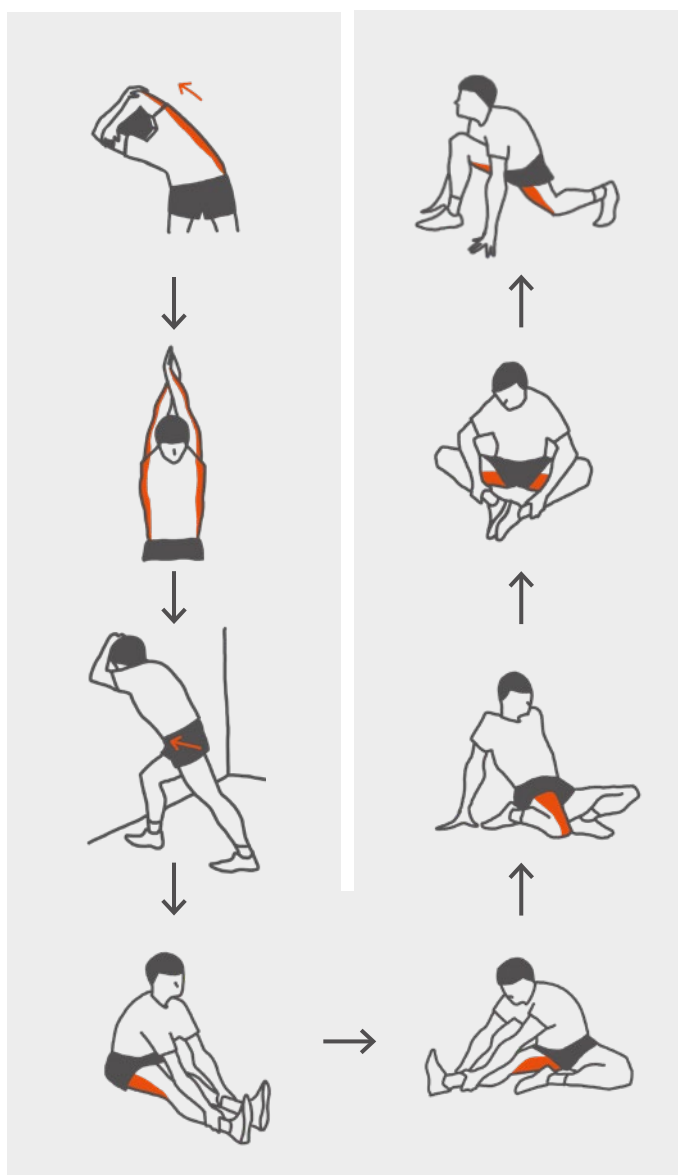
2

Extrêmement facile

1

Aucun effort

MON CIRCUIT SOUPLESSE / MOBILITÉ



EXEMPLE DE SÉANCE : Réaliser chaque exercice en maintenant la position 30 secondes.
Répéter le circuit 2 fois consécutivement.