

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 :
15 à 30 minutes



Fréquence :
3 à 5 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



Course à pied



Marche nordique



Natation



Course sur tapis



Vélo



Rameur



Elliptique



À RETENIR : La durée et le type d'activité cardio dépendent du type d'accouchement, du ressenti et du niveau de forme. Consulter son médecin et/ou son kinésithérapeute pour définir l'activité adaptée.



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

Grand fessier
avec élastique
(30 sec)



Pause (20 sec)

Gainage
de face
(30 sec)



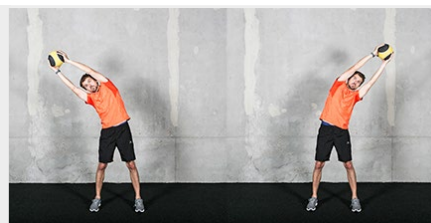
Pause (20 sec)

Gainage dorsal
avec ballon
(30 sec)



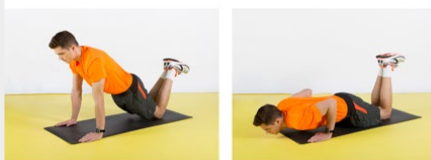
Pause (20 sec)

Inclinaison
du buste
avec ballon
(30 sec)



Pause (20 sec)

Pompe
à genoux
(30 sec)



Pause (1 min)



EXEMPLE DE SÉANCE : Enchaîner tous les exercices : 30 secondes de travail par exercice et 20 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

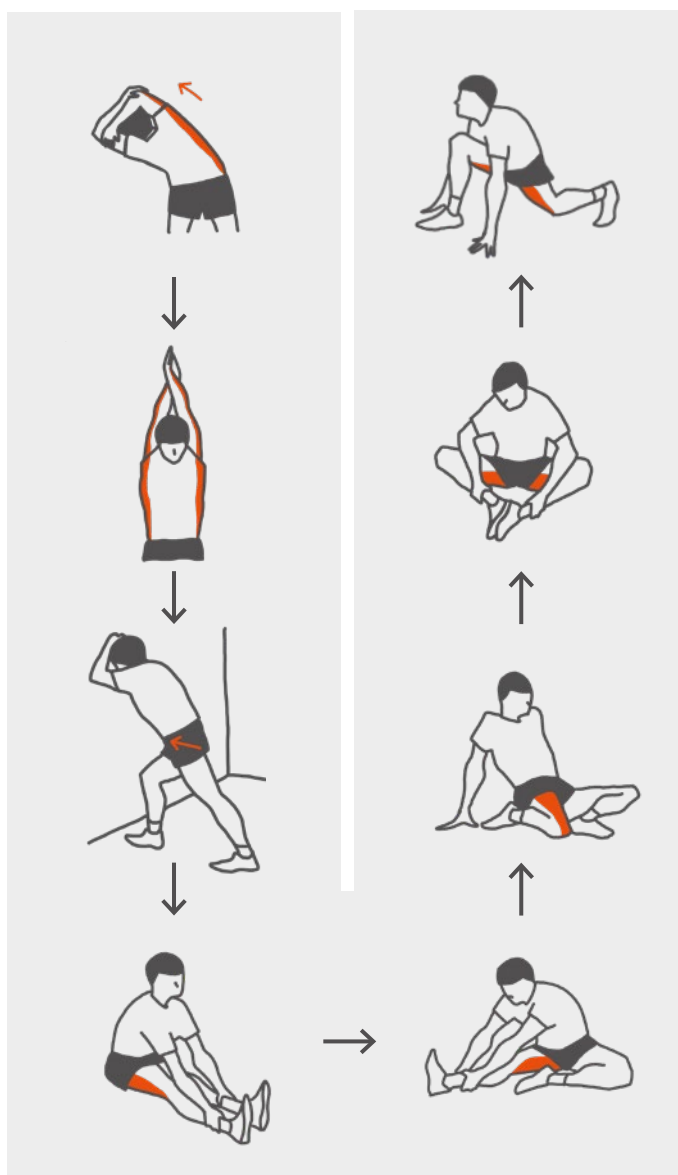
2

Extrêmement facile

1

Aucun effort

MON CIRCUIT SOUPLESSE / MOBILITÉ



EXEMPLE DE SÉANCE : Réaliser chaque exercice en maintenant la position 40 secondes.
Répéter le circuit 2 fois consécutivement.