



Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

Avoir un mode de vie actif

Adopter un mode de vie actif ne se résume pas à respecter les recommandations par rapport à l'activité physique. Cela consiste aussi à limiter nos comportements sédentaires au quotidien et à bouger aussi souvent que possible dans notre vie.

- Marchez et roulez à vélo : pour atteindre les 30 minutes de marche quotidienne recommandées, utilisez la marche pour tous vos déplacements (travail, courses, rendez-vous). Si vous êtes en transport, arrêtez vous un arrêt avant votre destination et terminez en marchant. Se déplacer en vélo est également une très bonne idée. Cela vous aidera à renforcer les muscles de vos jambes ainsi que d'entretenir votre système cardio-respiratoire.

- Montez les escalier : On y pense pas assez mais les escaliers sont un excellent outil pour faire de l'activité physique. Renforcement des jambes et amélioration du souffle. C'est le combo idéal. N'hésitez pas à prendre les escalier dès que vous en croisez un. Les escaliers sont là pour notre bien, pas pour notre mal.

- Jouez avec vos enfants / petits-enfants : c'est aussi bénéfique pour eux que pour vous. L'énergie naturelle dont dispose les enfants permettra de vous entraîner à vous dépenser plus et d'améliorer votre coordination.

- Pendant les courses : portez vos sacs en gardant une position bien droite, les épaules en arrière, c'est un excellent exercice pour renforcer les muscles du dos et les abdominaux. Si vous voulez augmenter l'intensité, vous pouvez monter les escaliers avec vos sacs de courses. Les résultats seront encore plus bénéfiques.

- Les tâches ménagères : sont une activité physique. Passer l'aspirateur ou le balais, nettoyer des vitres, faire la poussière etc. En gardant une posture droite, ne pas trop arrondir le dos, se servir de ses jambes pour se baisser. Vous ferez une séance de gym sans vous en apercevoir.

- Enfin quelques conseils pour travailler son équilibre et souplesse au quotidien : brossez vous les dents sur une jambe (en vous tenant au lavabo si besoin), rester debout dans les transports (en vous tenant), faites comme les chats : étirer vous (voir photo) au réveil et après une longue période de position assise ou allongée.

