

La pyramide de l'activité physique



Source: d'après Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.

Recommandations de base

- au moins 30 minutes par jour
- soit sous forme d'activité physique intégrée à la vie de tous les jours, soit sous forme de sport
- divisible en 3 x 10 minutes
- intensité: respiration légèrement accélérée, mais pas nécessairement transpiration
- toute activité physique supplémentaire est bonne pour la santé!



Pour les personnes déjà actives

Entraîner non seulement l'endurance, mais aussi la capacité musculaire et la souplesse.



- endurance: jogging, walking, cyclisme, etc.
- capacité musculaire: gymnastique, musculation avec ou sans engins, élastiques d'entraînement, etc.
- souplesse: stretching, gymnastique, yoga, etc.