

Activité physique et amélioration de la santé

La pratique régulière d'une activité physique réduit le risque de:



À l'échelle mondiale, le manque d'activité physique est le quatrième facteur de risque de décès par ordre d'importance. Il est responsable de 6% des décès

Les gens sont de moins en moins actifs : de nombreux adultes sont assis **70%** de leur temps ou même plus

Dans quelle mesure devez-vous faire de l'activité physique?

Au moins **2 heures 30**

PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ À INTENSITÉ MODÉRÉE

Augmentation de la fréquence cardiaque
Sensation de chaleur • Respiration plus rapide

OU

Au moins **1 heures 15**

PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ À INTENSITÉ SOUTENUE

Difficulté à parler
Respiration rapide • Plus d'effort

2 Fois par semaine ou plus

EFFECTUEZ DES EXERCICES DE COORDINATION ET DE FORCE

Améliorer les fonctions vitales
Éviter les blessures

Restez moins longtemps assis et bougez davantage

Être debout • Marcher
Se lever de temps en temps



Vélo



Natation



Marche rapide



Jardinage



Tâches ménagères



Course à pied



Sports de compétition



Saut à la corde



Aérobic



Travail manuel



Exercices de résistance



Pilates



Coordination



Souplesse



Marche nordique



Ordinateur



Télévision



Consoles de jeux



DVD



Canapé

Contactez un physiothérapeute – le spécialiste qualifié du mouvement et de l'exercice