

Tomber follement amoureux du mouvement

Tu t'entraînes peut-être parce que ça fait partie de ton plan pour atteindre tes objectifs... mais aimes-tu réellement l'exercice que tu fais ? Parce que tu devrais ! Ton corps aime le mouvement et a été fait pour bouger. Ci-dessous, j'ai décrit différents types d'exercices, leurs avantages et à qui ils conviennent le mieux.

Consulte-les pour trouver les meilleurs entraînements pour toi et ton étape de vie!

TYPE D'EXERCICE	CE QUE C'EST:	LES AVANTAGES:	POUR QUI:
 ENTRAÎNEMENT CARDIO	Le cardio aérobie est l'endroit où tu travailles à un rythme constant pendant tout le temps. Le rythme est difficile, mais reste gérable. Ex. vélo, course, natation.	Améliore l'endurance, augmente la capacité pulmonaire, brûle les graisses corporelles, améliore la densité osseuse et favorise la santé cardiaque.	Idéal pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur santé cardiovasculaire et leur endurance et qui disposent de suffisamment de temps pour des entraînements de 30 à 45 minutes.
 ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE	La musculation comprend tous les types d'exercices qui utilisent des haltères, des appareils de musculation, d'autres poids ou de la résistance avec des bandes et des boucles.	Améliore la densité osseuse et les tissus conjonctifs. Développe les muscles et réduit la graisse corporelle globale. Améliore ton humeur et la santé de ton cerveau.	Excellente option pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe ou la taille. Il ne faut pas non plus beaucoup de temps pour que tes muscles s'activent !
 ENTRAÎNEMENT DE MOBILITÉ	Il combine des exercices de mobilité qui augmentent la gamme de mouvements et de mouvements que ton corps peut effectuer. Comme les exercices basés sur le Pilates.	Améliore les mouvements articulaires, l'amplitude des mouvements et le contrôle, la posture, la forme, la technique et une force accrue. Aide également à prévenir les blessures !	Important pour tout le monde ! Ça ne fera qu'améliorer considérablement ta forme physique tout autour et prévenir les maux et les douleurs.
 ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ	Il s'agit de la capacité de tes muscles à bouger et à s'allonger grâce à l'amplitude des mouvements. Étire ton corps pour l'aider à rester souple.	Important pour améliorer la mobilité, la performance globale, prévenir les blessures, augmenter le flux sanguin et améliorer les fonctions quotidiennes de routine.	Tout comme la mobilité, la flexibilité est bonne pour tout le monde ! Surtout si tu t'entraînes dur, si tu restes assis pendant de longues périodes et si tu te sens tendu.
 ENTRAÎNEMENT DE HAUTE INTENSITÉ	Il s'agit d'un exercice anaérobie où tu travailles rapidement et furieusement pendant un certain temps, puis tu te reposes, puis tu recommences.	Aide à brûler plus de calories en moins de temps, augmente le taux métabolique après l'entraînement, brûle la graisse corporelle et améliore le flux d'oxygène.	Pas pour tout le monde. Il est préférable pour ceux qui ont un niveau de condition physique de base établi et qui manquent de temps.

