



10 CONSEILS POUR FAIRE DE L'EXERCICE

La maladie du cœur ne vous empêche pas d'être actif! Voici 10 précieux conseils.



Faites pomper votre cœur plus rapidement chaque jour. Faites travailler les muscles de vos bras et de vos jambes en prenant une marche, en faisant de la natation ou du vélo.



Faites aussi travailler vos autres muscles. Renforcer votre tronc, vos bras et vos jambes.



Travailler sur votre équilibre. Faites quelque chose pour travailler votre équilibre chaque jour, comme vous tenir sécuritairement sur une seule jambe.



Un peu d'exercice, c'est mieux que rien! Des séances d'au moins 10 minutes peuvent vous aider à éventuellement atteindre 150 à 200 minutes par semaine.



Fixez-vous un objectif et suivez vos progrès. Établissez un objectif réaliste et ajustez-le régulièrement.



Réchauffement et refroidissement. Augmentez graduellement l'intensité pour les 5 à 10 premières minutes et réduisez-la graduellement à la fin de votre séance.



Une intensité moyenne est sécuritaire pour la plupart des gens. Si vous n'êtes pas certain ou souhaitez pousser plus loin, consultez votre médecin.



Écoutez votre corps. Visez pour un niveau de difficulté « modéré à un peu difficile » plutôt que « facile » ou « trop difficile ». Utilisez le test de la parole. Si vous pouvez chanter, augmentez l'intensité! Si vous ne pouvez pas parler sans prendre de pause pour respirer, réduisez-la!



On se lève et on se déplace! Se déplacer souvent pendant la journée améliorera votre santé générale.



Besoin de motivation? Faites un plan avec un ami ou joignez-vous à un groupe! Pour vous aider à commencer, cherchez le logo de Corps à cœur. Il s'agit d'un sceau qui certifie qu'un programme d'exercice est sécuritaire et approprié pour les personnes cardiaques. heartwise.ottawaheart.ca/fr