

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice aérobic ou cardiovasculaire (« cardio ») ou l'entraînement d'endurance fait travailler le système cardiovasculaire (le cœur et les poumons) en augmentant le rythme cardiaque et en renforçant le cœur. Il suffit de pratiquer un exercice physique de faible à moyenne intensité pendant une période prolongée. L'exercice aérobic améliore notre endurance, ce qui nous permet de pratiquer une activité plus longtemps en se fatiguant moins rapidement. La marche rapide, le jogging, l'aérobic, la natation, le vélo, la danse et l'entraînement multi-sports en sont quelques exemples.

Les exercices en résistance ou l'entraînement aux poids renforcent les muscles, qui se contractent en réponse à la force exercée. Ils permettent d'accroître la masse musculaire, ce qui donne des muscles plus gros et plus forts. Cela peut être particulièrement utile pour les personnes atteintes du syndrome cachectique dû au VIH. La marche rapide, les poids et haltères, les flexions de jambes, les pompes, les tractions à la barre fixe, les flexions des biceps et l'utilisation de machines nautilus en sont quelques exemples. (Vous n'avez pas besoin d'être membre d'un gymnase; des boîtes de soupe ou des bidons de lait feront l'affaire.) L'entraînement isométrique — lorsque vous contractez vos muscles sans bouger votre corps — est une autre forme d'entraînement en résistance. Il s'agit d'une excellente façon de renforcer les muscles posturaux comme les abdominaux et les muscles du bas du dos. Le yoga, le Tai Chi et la méthode Pilates en sont quelques exemples.

Les étirements sont une partie importante d'un programme d'entraînement, car ils accroissent la souplesse des articulations et des muscles et peuvent aider à prévenir les blessures. Réchauffez-vous avant de vous étirer pendant quelques minutes en faisant un exercice léger comme la marche. Vous devriez maintenir vos étirements pendant au moins 30 secondes afin de maximiser leur effet. N'oubliez pas de vous étirer de nouveau une fois votre entraînement terminé.

Le principe FITT

Fréquence. À quelle fréquence devriez-vous faire de l'exercice? Pour conserver les bienfaits, on recommande de faire de l'exercice pendant une période prolongée de trois à quatre fois par semaine.

Intensité. Avec quelle intensité l'activité devrait-elle être effectuée? L'exercice aérobic correspond généralement à un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (environ 70 %). Règle générale, vous êtes sur la bonne voie si vous pouvez avoir une conversation sans haleter pendant que vous faites de l'exercice. L'entraînement en résistance est généralement prescrit en fonction d'une portion du poids maximal que vous pouvez soulever. On recommande de soulever un poids confortable de 8 à 12 fois et de répéter les séries deux à trois fois. N'oubliez pas de vous reposer pendant une minute ou deux entre les séries.

Temps. Pendant combien de temps devriez-vous faire de l'exercice? En général, on recommande de faire de l'exercice aérobic pendant au moins 20 minutes et de s'entraîner avec des poids pendant 35 à 40 minutes (cela comprend les périodes de repos entre les séries).

Type. Quel type d'exercice devriez-vous faire? Votre choix dépend des bienfaits recherchés. Choisissez une activité qui vous plaît. Essayez d'intégrer les exercices aérobics, de résistance et de souplesse afin de maximiser les avantages et de mettre un peu de piquant dans votre entraînement.

Ne commencez pas par un marathon! Il est important d'augmenter peu à peu la fréquence, l'intensité et la durée de vos exercices. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous voudrez peut-être accroître tranquillement l'intensité ou la durée de vos séances d'entraînement.