

Période creuse ? Temps maussade ? Vive les solutions maison !

CHRONIQUE

10

Avouons que nous sommes toujours plus motivés à faire une randonnée à pied, à vélo ou en ski de fond, quand le temps est éclatant. Mais, lorsqu'il pleut ou qu'il fait moins 32, ce n'est pas la même chose. Et que dire du temps souvent imprévisible, qui caractérise la période de transition entre deux saisons ? Pensons, en particulier, à ces mois charnières que sont novembre et mars.

Que faire lorsque nous n'avons vraiment pas le goût d'aller dehors ou au gym ? Eh bien ! Nous faisons de la gym cocooning ! Un espace restreint (1,5 m sur 2 m) et quelques dollars suffisent pour transformer en gym une partie du salon, de la chambre à coucher ou du sous-sol ! Dans certains cas, l'installation la plus économique prend la forme du tapis d'exercice, que vous placez devant le petit écran, pendant la diffusion de l'émission de mise en forme qui passe tous les jours. Si vous choisissez un CD d'exercices, cela vous coûtera un peu plus cher (le prix de la vidéocassette), mais l'approche reste encore très économique.

Vous voulez plutôt établir votre propre routine d'exercices, en incluant des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire ? Allez-y, faites-le pour moins de 50 \$. Vous avez alors les accessoires nécessaires pour faire du cardio (banc de step ajustable ou marche d'escalier) et de la musculation (gros ballon, jeu d'haltères ou de bandes élastiques).

Vous pouvez donc vous entraîner chez vous à peu de frais. Vous pouvez aussi envisager l'achat d'un exerciceur (tapis roulant, vélo stationnaire, simulateur d'escaliers, etc.). C'est une formule simple et efficace, mais il faut choisir le bon appareil, c'est-à-dire celui qui respecte votre budget, vos goûts et vos limites physiques, si cela se pose. Par exemple, vous faites un mauvais achat, si vous vous équipez d'un vélo stationnaire alors que vous n'aimez pas pédaler. Par contre, si vous aimez la marche sportive ou le jogging, le tapis roulant motorisé est un bon choix.

Enfin, si vous manquez vraiment de motivation, la formule de l'entraîneur personnel pourrait vous aider à persévérer. Ce spécialiste en activité physique (il doit être diplômé en éducation physique ou en kinésiologie) se rend à votre domicile, pour animer et superviser un programme d'entraînement conçu sur mesure pour vous. Les avantages de cette formule sont nombreux : économie de temps considérable (il n'est plus nécessaire de faire l'aller-retour au gym deux ou trois fois par semaine), correction instantanée d'un mouvement mal exécuté, motivation élevée à travailler plus régulièrement et plus fort parce que vous vous sentez supervisé et encouragé, conseils judicieux sur la nutrition et le mode de vie en général, obligation de résultat de la part de l'entraîneur personnel.

Pour en savoir plus

Brochure gratuite: Être actif, un placement garanti ! Brochure de Kino-Québec que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca ou que vous pouvez vous procurer, en commandant votre exemplaire par téléphone : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

Organisme : Pour trouver un entraîneur dans votre région, communiquez avec la Fédération des kinésiologues du Québec au (514) 343-2471.

Site Internet : www.vasy.gouv.qc.ca