



Étirement et renforcement capsule 3

«Tonifier vos muscles un peu chaque jour est aussi facile que prendre une douche.»

Lorsque nous parlons de la physiologie du vieillissement et de l'exercice, il nous faut regarder les aspects positifs et négatifs. Les aspects négatifs ne sont que les constatations réelles de ce qui se produit. Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos os deviennent friables et poreux, et de plus en plus fragiles. Au cours de ce processus, nos muscles perdent aussi de leur force et, le cartilage, tissu amortisseur des os, se solidifie ou se calcifie.



Ces changements provoquent une perte de stabilité au niveau des articulations et une diminution de la flexibilité ou de l'amplitude de mouvement.

Vous ressentirez l'effet de ces changements de maintes façons au cours de vos activités quotidiennes. Vous aurez de plus en plus de difficulté à vous étirer pour aller chercher un objet placé très haut ou à vous pencher pour ramasser quelque chose par terre. Une fin de semaine de jardinage vous causera peut-être plus de courbatures qu'auparavant. Vous vous rendrez peut-être compte que vous perdez l'équilibre plus facilement et devez faire attention pour ne pas glisser et tomber.

Les aspects positifs sont que nous pouvons ralentir, même inverser, ce processus de changements physiques. Les études menées auprès de personnes du troisième âge, ont démontré que celles qui s'adonnent à la pratique régulière d'activités sont plus souples et plus fortes que les moins actives. Plus important encore, les études ont aussi démontré qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.

Les personnes inactives qui entreprennent un programme d'exercices peuvent améliorer leur forme physique de façon considérable en peu de temps, peu importe leur âge.

On pourrait parler longuement des exercices quotidiens d'étirement et de renforcement, mais comme dans tout programme d'exercices, le secret est d'effectuer les mouvements adéquatement afin de pouvoir en retirer tous les avantages sans risque de blessure.

Que vous choisissiez de vous inscrire à un cours d'exercices, de vous mettre en forme en regardant la télévision ou de suivre un programme d'exercices dans un livre, **n'oubliez pas** :

- de commencer chaque séance avec des exercices faciles pour les doigts, les mains, les épaules et le cou. Faites ensuite travailler les groupes de muscles plus importants, sans oublier les articulations des bras, des jambes et du dos;
- de faire des mouvements prolongés, lents et confortables, durant les exercices, toujours suivis d'une période de détente. Ne vous étirez pas trop et n'essayez pas de vous mesurer aux autres;
- de faire surtout attention aux muscles qui soutiennent votre dos; tonifiez les muscles de l'abdomen et étirez les muscles du dos, des hanches et des jambes;
- d'éviter tout exercice qui n'est pas confortable. Choisissez un autre exercice qui travaille le même groupe musculaire ou la même partie du corps;
- d'éviter tout mouvement qui exerce une pression trop forte sur le dos, comme se tenir et aller toucher ses orteils ou, couché sur le dos, soulever les jambes sans les plier ou, assis, des extensions actives du dos; optez pour des exercices plus simples;
- de respirer naturellement. Inspirez et expirez à chaque répétition;
- de faire vos exercices tous les jours et d'avoir du plaisir!