

Augmenter l'endurance capsule 8

Bien qu'il existe un grand nombre d'activités pour augmenter l'endurance, le cyclisme et les exercices dans l'eau conviennent particulièrement aux adultes plus âgés.

Dans les deux cas, le poids du corps est supporté. Vous pouvez ainsi faire de l'exercice confortablement, même si vous souffrez légèrement d'arthrite ou de mal de dos, problèmes qui pourraient être aggravés par d'autres types d'activités.

L'ergocycle est une très bonne façon de débiter. Il offre le comble du confort et vous pouvez exercer à la maison. Les conditions y sont idéales; vous pouvez faire fi de la pluie, de la neige ou de la noirceur. Vous n'avez qu'à ajuster la température de la pièce, vous habiller confortablement et vous voilà prêt à exercer! Vous pouvez passer au cyclisme à l'extérieur lorsque vous vous sentez prêt et que la température s'y prête.



Les exercices en piscine et la natation offrent aussi beaucoup d'avantages. L'investissement initial est peu élevé: tout ce dont vous avez besoin sont des lunettes de plongée et un maillot de bain. Si vous avez accès à une piscine intérieure communautaire, vous pouvez nager à longueur d'année.

Si vous désirez nager ou faire de la bicyclette, commencez par vous entraîner trois fois par semaine. Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez augmenter la fréquence si vous le désirez. Si vous n'êtes pas certain de l'intensité à laquelle vous devez vous exercer, commencez à vous exercer quelques minutes lors des premières séances et augmentez graduellement la longueur des séances.

La prise du pouls (ou de la fréquence cardiaque) vous permet de savoir immédiatement comment votre corps réagit à l'exercice. C'est facile et vous pouvez utiliser cette méthode avec n'importe quelle activité que vous choisissiez. La meilleure façon de prendre son pouls est en exerçant une légère pression avec l'index et le majeur soit à l'artère radiale (au poignet), soit à l'artère carotide (au cou). Soixante secondes après l'exercice, comptez vos battements de coeur pendant 10 secondes; commencez à compter les battements à partir de «0», soit 0, 1, 2, 3, etc.

Utilisez le tableau ci-joint pour savoir à quelle intensité vous devez vous exercer. Les débutants doivent être à la limite inférieure (ou légèrement au-dessus). Si vous êtes en-dessous de la limite inférieure, l'exercice n'est pas assez intense pour augmenter votre résistance de façon efficace. Si vous faites déjà de l'activité physique et que vous êtes en forme, visez la limite supérieure sans la dépasser. Le fait de dépasser la limite supérieure n'apporte que peu de bienfaits additionnels, et peut causer du surmenage chez certaines personnes.

Âge	50 ans	60 ans	70 ans
Limite inférieure Sujets débutants	20 battements / 10 sec	18 battements / 10 sec	17 battements / 10 sec
Limite supérieure Sujets débutants	22 battements / 10 sec	20 battements / 10 sec	19 battements / 10 sec
Limite inférieure Sujets avancées	22 battements / 10 sec	20 battements / 10 sec	19 battements / 10 sec
Limite supérieure Sujets avancées	25 battements / 10 sec	23 battements / 10 sec	22 battements / 10 sec