

## On peut se sentir bien à tout âge.

**Même confinés à la maison, les aînés peuvent rester en forme tout l'hiver.**

**Article de Craig Cormack,**  
directeur du centre Rising Tao

Si vous êtes une personne âgée habitant dans une ville comme Montréal, vous savez ce qu'on ressent quand l'hiver, on n'est pas libre de sortir de chez soi. J'aimerais donc partager avec vous quelques moyens utilisés par les aînés qui suivent mon cours *Mouvement et étirements* pour rester en forme et combattre la fatigue hivernale.

### **Servez-vous des poids pour augmenter votre force.**

Fixez des bandes lestées à vos chevilles et soulevez vos jambes tout simplement. C'est un bon exercice pour vos quadriceps, les grands muscles à l'avant de vos cuisses. Vous pouvez aussi vous servir de petits haltères pour renforcer les biceps de vos bras. Les élastiques d'exercice utilisés en Pilates peuvent aussi se révéler utiles.

L'entraînement sur tapis roulant est une excellente façon d'augmenter votre résistance. Il existe cependant une solution bien plus économique.

### **Saisissez l'occasion au bond!**

Le rebondisseur est un mini-trampoline simple et facile à utiliser, à prix très abordable. Selon une étude scientifique publiée par la NASA dans la revue *Journal of Applied Physiology*, le rebond est la forme d'exercice la plus efficace et la plus profitable conçue par l'homme à ce jour. La même étude stipule également que le rebond procure 68 % plus de bienfaits que le jogging.

**Le rebond est la forme d'exercice la plus efficace et la plus profitable conçue par l'homme à ce jour. (NASA)**

Le rebond contribue à raffermir les bras, les jambes, les cuisses, l'abdomen et les hanches.



Le rebond renforce vos muscles, favorise le drainage de vos vaisseaux lymphatiques et combat la fatigue. Il soulage les douleurs dans le cou, le dos ou la tête, améliore votre circulation sanguine et votre débit d'oxygène en plus de favoriser la perte de poids.

### **Améliorez votre équilibre.**

- 1) Placez-vous debout, perpendiculaire à une chaise de cuisine, le dossier dirigé vers vous. Déposez votre main droite sur le dossier pour assurer votre soutien. Gardez vos pieds un à côté de l'autre, à une distance équivalant à la largeur de vos épaules.
- 2) Avancez votre pied gauche de 60 centimètres (2 pieds).
- 3) Poussez votre talon droit vers le sol et transférez votre poids vers la jambe gauche en vous assurant de garder le genou gauche fléchi. Ne soulevez pas votre talon droit durant le transfert de poids.
- 4) Poussez votre gros orteil gauche contre le sol en vous dirigeant vers l'arrière, jusqu'au talon gauche. Ramenez votre poids vers le pied droit.
- 5) Répétez ce mouvement de transfert de poids à quelques reprises. Faites le même exercice avec l'autre jambe.

### **Favorisez votre souplesse.**

Tenez-vous debout, les pieds ensemble. Entrecroisez vos doigts et étirez-vous en poussant la paume de vos mains vers le plafond. Répétez l'exercice trois fois puis, détendez-vous.

### **Respectez vos limites.**

Il est important de s'échauffer avant de faire un exercice. Dès que vous ressentez de la douleur ou que vous êtes à bout de souffle, prenez une pause. Respectez vos limites et pensez à vous reposer après l'activité physique.

Si vous avez des ennuis de santé ou que vous n'avez fait aucun exercice au cours de la dernière année, veuillez consulter un médecin avant d'entreprendre votre programme d'entraînement. Si le médecin vous autorise à faire de l'exercice, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de porter des vêtements confortables ainsi que des souliers appropriés.

Vous n'avez besoin que de quelques bons exercices pour vous tenir en forme. Pensez à les intégrer à votre routine quotidienne.

---

*Craig Cormack est conseiller à la Clinique de médecine sportive de l'université McGill. Il enseigne aux aînés des exercices physiques inspirés du Tai Chi, au Centre Greene de Westmount et au Club social du Ruban Jaune situé sur la rue Sherbrooke Ouest, à Montréal.*

Santé intégrale Rising Tao  
4112, rue Sainte-Catherine Ouest  
Montréal (Québec)  
Canada H3Z 1P2

**Pour vous renseigner sur le programme d'entraînement des aînés ou tout autre sujet, veuillez composer le :**

**514 369 7860**  
info@risingtao.ca  
www.risingtao.ca