

# Conseils pour rester actif quand on passe plus de temps à la maison

par Skylar Park, athlète olympique RBC



Skylar Park est une taekwondoïste qui représentera le Canada aux Jeux Olympiques de Tokyo 2021.

## 1. Commencez la journée par du yoga ou des étirements légers.

Même une courte séance de 10 minutes peut stimuler votre énergie et votre productivité.



## 2. Allez marcher dehors.

Maintenant que le beau temps s'installe, sortez chaque jour pour bénéficier d'un peu d'air frais et de soleil.

Continuez tout de même de respecter les consignes de distanciation physique.



## 3. À l'intérieur, levez-vous au moins une fois par heure pour vous délier les jambes.

Faites le tour de la maison, montez et descendez l'escalier, sautillez ; il suffit de bouger !



## 4. Vous décidez de prendre une collation ? Ajoutez-y 10 pompes inclinées et 10 flexions des jambes !

Inclinez-vous en vous appuyant sur le comptoir de la cuisine, puis faites 10 pompes. Ensuite, accroupissez-vous et relevez-vous 10 fois (au besoin, appuyez-vous sur le comptoir pour garder l'équilibre).



## 5. Trouvez des exercices en ligne qui conviennent à votre niveau de conditionnement physique et servez-vous d'objets courants comme matériel d'entraînement.

De nombreux centres de conditionnement diffusent des séances d'exercice en ligne pour membres et non-membres. Cherchez sur YouTube des séances animées par des professionnels du conditionnement physique. Pour remplacer les haltères, utilisez des objets comme des boîtes de conserve, des bouteilles d'eau ou des paniers à linge.



## 6. Prenez les escaliers le plus souvent possible.

Faites l'effort délibéré d'utiliser plus souvent les escaliers ou incorporez-les à vos exercices.



## 7. Faites des redressements assis en regardant la télé.

Choisissez un personnage de l'émission ou du film regardé, puis, chaque fois que son nom est mentionné, faites cinq redressements assis !



## 8. Méditez.

La méditation est un excellent moyen de chasser le stress, de vous rafraîchir les idées et de centrer votre corps. Headspace et Calm sont deux des nombreuses applications gratuites que vous pouvez essayer.



## 9. Soignez votre hydratation et votre alimentation.

Planifiez bien vos repas et choisissez des collations saines afin que votre corps reçoive toute la journée un apport suffisant en nutriments et en eau.



## 10. N'oubliez pas de vous reposer.

Écoutez votre corps et assurez-vous de vous détendre et de vous ressourcer.



Avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice, n'oubliez pas de consulter d'abord votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Les conseils ci-dessus sont des suggestions générales.