

UN CONFINEMENT ACTIF OUI, MAIS SANS ETRE EXCESSIF

Ce confinement à domicile temporaire qui nous est imposé est indispensable pour ralentir et limiter l'épidémie virale qui nous touche.

OUI, il est très contraignant, alors à NOUS, de veiller à ce qu'il ne soit pas source de prise de mauvaises habitudes.

Je pense aux temps passés assis, voire couché, devant tel ou tel divertissement. Périodes assises prolongées qui se compliquent d'un grignotage très mauvais pour notre ligne. « Hé oui » car **MOINS on BOUGE, et PLUS on MANGE.**

Donc on peut, « que dis-je », **ON DOIT se lever au moins toutes les 2 heures pour bouger 2 ou 3 minutes en associant des mouvements des membres. Une pratique JOURNALIERE, associée d'au moins 30 minutes d'activité physique,** est encore plus que d'habitude nécessaire, à notre santé dans cette période de semi-liberté que nous vivons. **Cette activité physique doit être modérée,** c'est à dire associée à un essoufflement présent mais bien toléré n'interdisant pas la conversation.

Savez-vous que les escaliers sont un excellent outil pour entretenir notre condition physique, la montée pour le COEUR, la descente pour le MUSCLE ? Pour éviter la lassitude, n'hésitez pas à rechercher des exercices ludiques parmi les nombreuses propositions accessibles sur le net.

Donc être confiné, n'interdit pas de se lever et de bouger régulièrement. Parmi ses nombreux bénéfices, **cette attitude va entretenir, voire booster votre immunité ce rempart essentiel, pour contenir les attaques du Covid-19** (entre autres).

« Petit message » pour les **SPORTIFS pratiquants dans un but de performance,** la période de confinement ne va pas aider à la réalisation de leurs objectifs, c'est sûr.

Pas d'autres solutions pour eux, que de **prendre leur mal en patience** comme en cas de blessure.

Ils doivent se reconforter en se disant que tous les sportifs sont logés à la même enseigne. Ils doivent aussi (surtout ?) savoir que **l'entraînement trop intense, comme le fractionné, diminue l'efficacité de l'immunité du pratiquant et peut favoriser la survenue d'arythmies cardiaques en cas de contamination ignorée (fréquente avec le COVID 19) avec atteinte cardiaque.**

Les sportifs peuvent en profiter pour progresser dans tous ces gestes essentiels à la performance, trop souvent négligés dans les périodes normales, comme les assouplissements et le gainage.

En résumé dans cette période de confinement RESTEZ ACTIF sans être EXCESSIF.