

Écrivez les activités physiques que vous souhaitez faire :

Où pouvez-vous faire ces activités physiques ?

Quand pouvez-vous faire de l'activité physique ?

Qu'est-ce qui va maintenir votre motivation à faire de l'activité physique ?

Pourquoi voulez-vous faire de l'activité physique ?

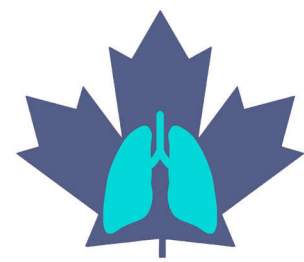
Remerciements



Un plan d'action pour la vie

Ajoutez le logo de votre institution

Activités physiques alternatives



Programme Canadien de Réadaptation Pulmonaire

Le but de ce dépliant est de vous donner des idées de différents types d'activité physique qui sont bénéfiques pour des gens atteints de MPOC, afin de maintenir une vie active

Qigong :

- Positions et mouvements simples pour améliorer la respiration et la relaxation.
- Améliore la fonction et la qualité de vie.



Tai Chi :

- Exercices du corps et de l'esprit qui impliquent des mouvements circulaires lents, doux et sans impact qui déplacent le centre de masse dans la base de support afin de développer l'équilibre. Il y a aussi des exercices de respiration.
- Améliore la fonction, l'équilibre et la flexibilité.



Yoga :

- Exercices d'étirement, de posture et de respiration.
- Améliore la fonction et la qualité de vie

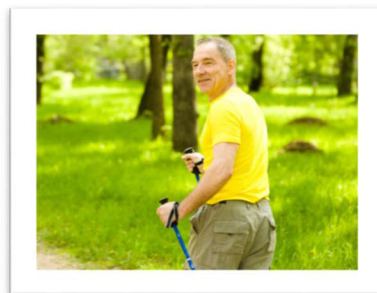


Marche :

- Améliore l'endurance et la qualité de vie.

Marche nordique :

- Marche avec des longs pas et des bâtons de marche.
- Développe la coordination, l'équilibre, la force, l'endurance et l'agilité.



Exercices en piscine :

- Exercices dans un environnement à faible impact sur les articulations (eau). Facilite l'équilibre comparé à un entraînement hors de l'eau.
- Facilite l'expiration.
- Améliore l'endurance et la qualité de vie.

Peu importe les activités physiques que vous choisissez de faire, n'oubliez pas de maintenir votre niveau d'effort entre 3 et 5 sur l'échelle de Borg. Vous devriez donc être en mesure de parler lorsque vous faites de l'exercice.

Avant de débuter une nouvelle activité physique, consultez un professionnel de la santé pour vous assurer que cette activité est faite pour vous.

Il est important de trouver une activité physique qui vous plaît afin d'être actif sur une base régulière (3 à 5 fois par semaine pour atteindre 150 minutes par semaine).

Faire de l'activité physique en groupe peut augmenter la motivation à être actif.

Pour faire de l'activité physique à la maison, il est possible de louer des DVD d'exercices dans une bibliothèque et de consulter le site web Mieux Vivre Avec Une MPOC.