

# Bouger

## Chapitre 2

# Types d'exercice

### **Vous allez découvrir :**

1. Comment vous préparer à entreprendre un programme d'exercice
  - a. Parlez à votre équipe soignante
2. Les exercices aérobiques
  - a. Qu'est-ce que les exercices aérobiques?
  - b. Quels sont les avantages des exercices aérobiques?
  - c. Qu'est-ce que mon échauffement et ma récupération?
  - d. À quelle fréquence et combien de temps est-ce que je dois faire de l'exercice?
  - e. De quelle intensité doivent être mes séances d'exercice?
  - f. Comment est-ce que je fais évoluer mes exercices aérobiques?
3. L'entraînement contre résistance
  - a. Qu'est-ce que l'entraînement contre résistance?
  - b. Quels sont les avantages de l'entraînement contre résistance?
  - c. Qu'est-ce que je dois savoir avant de commencer l'entraînement contre résistance?
  - d. Comment est-ce que je commence l'entraînement contre résistance?
  - e. À quelle fréquence et avec quelle intensité est-ce que je dois faire de l'entraînement contre résistance?
  - f. Conseils de sécurité pour l'entraînement contre résistance
  - g. Comment est-ce que je fais évoluer mes exercices d'entraînement contre résistance?

## 1. Comment vous préparer à entreprendre un programme d'exercice

### Parlez à votre équipe soignante

Avant d'entreprendre un programme d'exercice, consultez votre médecin ou à votre équipe de conditionnement physique pour savoir comment rendre vos séances d'exercice à la fois sans risque et efficaces pour vous. N'oubliez pas de parler à votre médecin de famille si vous êtes atteint d'un des problèmes de santé ci-dessous. Vous aurez besoin d'analyses plus poussées avant de pouvoir démarrer votre programme d'exercice.

- Je ressens une douleur ou une gêne dans la poitrine, le cou, le haut du dos, la mâchoire ou les bras;
- Je suis essoufflé au repos ou après un léger exercice;
- Je me sens étourdi ou je me suis évanoui;
- Je me réveille la nuit en étant essoufflé;
- Je me sens essoufflé quand je me couche et m'asseoir améliore les choses;
- Mes chevilles sont gonflées;
- Mes battements de cœur sont irréguliers ou mon cœur s'emballe;
- J'ai un problème cardiaque;
- Je prends des médicaments pour le cœur;
- J'ai un souffle cardiaque;
- Je ressens une douleur dans le bas des jambes quand je marche;
- Je suis fatigué ou essoufflé rien qu'en faisant des choses normales comme sortir la poubelle;
- Je veux faire des exercices intenses, comme de la course à pied, de l'entraînement avec poids et haltères, du hockey ou du soccer, mais je suis à bout de souffle quand j'en fais.

## 2. Les exercices aérobiques

### Qu'est-ce que les exercices aérobiques?

Les exercices aérobiques sont tout type d'activité prolongée qui :

- Fait travailler les grands groupes de muscles;
- Dure au moins 10 minutes.

Voici quelques exemples d'exercices aérobiques :



- Marche
- Course à pied
- Cyclisme
- Natation
- Aviron
- Utilisation d'un exerciceur elliptique



Vous trouverez des renseignements sur les lieux où vous pouvez faire vos exercices dans la partie Boîte à outils de ce guide.

### Quels sont les avantages des exercices aérobiques?

Rappelez-vous des nombreux avantages de se lancer dans un programme d'exercice (par exemple : marche d'une intensité définie pendant une durée prescrite, 5 jours par semaine) :

- Fait baisser la glycémie. Du sucre est utilisé par vos muscles quand vous faites de l'exercice;
- Renforce la réaction de votre corps à l'insuline (améliore la sensibilité à l'insuline);
- Améliore votre condition physique;
- Fait diminuer votre pression artérielle;
- Atténue les effets du stress sur votre corps;

- Réduit l'envie de fumer quand vous essayez d'arrêter;
- Augmente le taux de cholestérol HDL (bon);
- Fortifie les muscles;
- Fait fondre la graisse corporelle;
- Conduit à des os plus solides et à une meilleure santé des articulations;
- Renforce votre estime de soi;
- Accroît votre niveau d'énergie;
- Améliore votre qualité de vie.

### Qu'est-ce que mon échauffement et ma récupération?

Vous devez vous échauffer avant de faire de l'exercice et récupérer quand vous avez terminé. L'échauffement consiste à démarrer lentement. Son objectif est de faire circuler votre sang jusqu'à vos muscles et de préparer votre corps à la séance d'exercice. L'échauffement permet aussi à votre rythme cardiaque et à votre pression artérielle d'augmenter progressivement, ce qui est important pour que l'intensité de votre exercice vous paraisse plus supportable.

Adaptez votre échauffement à votre exercice. Si vous avez prévu de faire de la marche, votre échauffement doit aussi être de la marche. Marchez les 5 à 10 premières minutes à un rythme lent et décontracté. Si vous avez prévu de faire du vélo, votre échauffement doit aussi se faire sur le vélo. Roulez tranquillement les 5 à 10 premières minutes.

Il est également important de récupérer. La récupération se fait à la fin de votre séance d'exercice. Finissez votre exercice par 5 à 10 minutes d'activité semblable en baissant le rythme. Votre récupération aide à ramener votre rythme cardiaque et votre pression artérielle aux niveaux de repos. Elle vous empêche de vous sentir étourdi ou pris de vertige.

## À quelle fréquence et combien de temps est-ce que je dois faire de l'exercice?

L'objectif consiste à faire des exercices aérobiques :

- 5 jours par semaine. Pour commencer, essayez de faire de l'exercice 3 jours par semaine. Augmentez progressivement le nombre de jours pour arriver à 5 jours par semaine.  
Il vous faudra peut-être 3 semaines pour parvenir à cet objectif de faire de l'exercice 5 jours par semaine.
- 30 à 60 minutes pour chacun des 5 jours. Commencez par 10 à 30 minutes d'exercice, qui peuvent être entrecoupées de temps de pause ou réparties en tranches de 10 minutes tout au long de votre journée. Augmentez progressivement le temps que vous passez à faire de l'exercice pour arriver à 30 à 60 minutes.

### Alerte sécurité!

**Ne faites pas** de l'exercice plus de 5 fois par semaine. Sinon, vous accroissez votre risque de :

- Blessures musculaires ou articulaires
- Fatigue ou malaise

Même si l'exercice est essentiel pour être en bonne santé, une activité physique quotidienne l'est aussi. Bougez tous les jours. Faites des activités de moindre intensité (par exemple; des promenades avec votre chien), du sport (par exemple; du golf en utilisant une voiturette) ou trouvez d'autres moyens de bouger les jours où vous ne faites pas d'« exercices prescrits ».

(exercices planifiés qui font partie de votre programme d'exercice). Ces types d'activités ne sont pas des types d'exercices prescrits. Ces activités aident aussi à contrôler votre glycémie et mènent également à une vie plus saine. Parlez à votre équipe de conditionnement physique si vous avez envie de pratiquer des sports pouvant être plus intenses que votre programme d'exercices prescrits.

## De quelle intensité doivent être mes séances d'exercice?

Le niveau d'intensité mesure l'amplitude de votre effort quand vous faites de l'exercice. Mesurez le niveau d'intensité de votre exercice pour vous assurer qu'il vous convient. Il existe 3 façons de le faire. Les 3 mesures correspondantes sont décrites ci-après.

- 1. Perception de l'effort** : L'échelle de perception de l'effort de Borg est un outil de mesure de l'intensité de votre exercice, qui va de 6 à 20. Vous choisissez un nombre pour décrire l'amplitude de l'effort, de la tension et/ou de la gêne ressentis durant l'exercice. Une note de 6 correspond au repos sans aucun effort. Une note de 20 correspond à l'effort le plus important que vous pourriez imaginer faire (effort maximal). Faites de l'exercice avec une perception de l'effort entre 11 (effort, tension et/ou gêne assez légers) et 14 (effort, tension et/ou gêne entre un peu difficiles à difficiles) pour une séance d'exercice d'intensité modérée. Utilisez cette échelle pour vous aider à juger si vous forcez trop lors de votre exercice. Si votre perception de l'effort est de 15 (effort intense) ou plus, alors vous devriez ralentir votre exercice.

Vous pouvez aussi vous servir de cette échelle pour estimer si vous pourriez intensifier votre exercice. Si votre perception de l'effort est de 10 ou moins, essayez de marcher un peu plus vite.

L'échelle de perception de l'effort entre 11 et 14 est illustrée ci-dessous. Pour un exercice d'intensité modérée, l'objectif est de rester entre 11 et 14. Vous trouverez une échelle complète de perception de l'effort allant de 6 à 20 dans la partie Boîte à outils de ce guide.

<b>11</b>	Assez léger
<b>12</b>	
<b>13</b>	Un peu difficile
<b>14</b>	
<b>15</b>	Difficile

- 2. Test de la parole :** Le test de la parole est un outil de mesure de votre niveau d'effort quand vous faites de l'exercice. Faites le test de la parole pendant votre séance d'exercice. Parlez avec votre partenaire d'exercice et surveillez votre respiration. Pour un exercice d'intensité modérée, votre rythme respiratoire s'accélère mais vous permet quand même de parler sans avoir de mal à reprendre votre souffle entre les mots. Vous devriez pouvoir parler à l'aise, mais pas chanter.
- 3. Rythme cardiaque :** Votre rythme cardiaque est une autre bonne mesure pour évaluer votre niveau d'intensité. Mesurez votre rythme cardiaque en prenant votre pouls et en comptant les battements. Vous pourriez aussi utiliser un moniteur de fréquence cardiaque.

### Faits concernant votre pouls

La fréquence de votre pouls est identique à votre rythme cardiaque.

- Elle devrait augmenter durant une séance d'exercice, car votre cœur bat plus vite et plus fort;
- Elle peut être différente de celle de quelqu'un d'autre;
- Certains médicaments peuvent avoir un effet sur votre rythme cardiaque.



### Prendre votre pouls

Pour sentir votre pouls, posez 2 ou 3 doigts sur la peau de votre poignet sous la base de votre pouce.



Déplacez vos doigts jusqu'à ce que vous sentiez votre pouls. Utilisez un chronomètre (minuterie) et comptez le nombre de battements que vous sentez en 10 secondes. Par exemple, au repos vous pouvez sentir 12 battements en 10 secondes, ce qui fait 72 battements par minute.

Demandez à votre médecin ou à votre équipe de conditionnement physique quel est le rythme cardiaque approprié à votre exercice. Pour voir comment votre corps réagit à l'exercice, prenez votre pouls avant et immédiatement après l'exercice (avant la récupération). Comptez le nombre de battements que vous sentez en 10 secondes. Il est important que vous comptiez le nombre de battements que vous sentez en 10 secondes, car votre rythme cardiaque chute rapidement après l'exercice. Par exemple, vous pouvez sentir 20 battements en 10 secondes, ce qui fait 120 battements par minute. Ajustez votre niveau d'effort de sorte à vous assurer d'avoir le rythme cardiaque adapté à votre exercice tout en maintenant votre perception de l'effort entre 11 et 14.

### **Comment est-ce que je fais évoluer mes exercices aérobiques?**

Au fil du temps, les exercices commencent à sembler plus faciles. Renforcez-les (en durée et en intensité) pour vous lancer un défi.

Étape 1. Augmentez d'abord la durée. Toutes les 3 ou 4 semaines, allongez de 5 à 10 minutes le temps que vous passez à faire de l'exercice, jusqu'à atteindre pour chaque séance un total de 30 à 60 minutes qui peuvent être entrecoupées de temps de pause ou réparties en tranches de 10 minutes tout au long de votre journée. Quand vous augmentez le temps que vous passez à faire de l'exercice, conservez la même intensité d'exercice.

Étape 2. Augmentez ensuite l'intensité. Après 3 ou 4 semaines de séances de 30 à 60 minutes, commencez à accroître le niveau d'intensité de vos exercices. N'oubliez pas d'utiliser l'échelle de perception de l'effort, le test de la parole et le rythme cardiaque quand vous renforcez vos exercices.



#### Alerte sécurité!

Si vous prenez de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues, vous risquez l'hypoglycémie.

- Vous avez plus de risques de tomber en hypoglycémie quand vous entreprenez pour la première fois un nouveau programme d'exercice ou que vous faites évoluer votre programme d'exercice en cours.
- Vérifiez votre glycémie avant et après une séance d'exercice.
- Gardez toujours des sucres rapides sur vous.

### 3. L'entraînement contre résistance

#### Qu'est-ce que l'entraînement contre résistance?

L'entraînement contre résistance est un type d'exercice qui accroît la puissance et l'endurance de vos muscles. Il se pratique en soulevant des poids (appelés aussi haltères), en utilisant le poids de votre corps comme résistance ou en se servant de bandes d'exercice. Il y a de nombreux types d'entraînement contre résistance. Choisissez celui qui vous plaît le plus. Trois (3) types d'entraînement contre résistance sont répertoriés ci-dessous. Parlez avec votre équipe de conditionnement physique du type qui marche le mieux pour vous.

#### 1. Haltères ou « poids libres »



Les haltères sont des éléments courants du matériel d'entraînement contre résistance. Ils sont aussi appelés « poids libres » et peuvent être composés de nombreux matériaux différents, dont le caoutchouc, la fonte et le plastique. Ils peuvent être d'un poids fixe en un seul morceau, ou d'un poids variable avec une barre pleine à laquelle vous ajoutez des disques lestés (poids).

#### 2. Appareils d'entraînement contre résistance



Les appareils d'entraînement contre résistance sont de grandes machines. Ils se trouvent en général dans une salle de sport. Ils utilisent un système de poids et de poulies pour vous opposer une résistance. Vous pouvez les acheter pour vous en servir à domicile.

#### 3. Bandes d'exercice



Les bandes d'exercice sont de grandes bandes élastiques utilisées pour l'entraînement contre résistance. Elles sont une bonne solution si vous n'avez pas de place pour du matériel. Elles sont aussi portatives, ce qui les rend pratiques pour les déplacements. La couleur de votre bande d'exercice vous indique quelle résistance elle offre.

Le type d'équipement que vous utilisez importe peu. Choisissez un poids ou une résistance qui vous convient tout en vous posant un défi. Vous pouvez évoluer à partir de là. Il existe 3 programmes d'entraînement contre résistance différents que vous pouvez essayer :

- Programme d'entraînement contre résistance allégé (5 exercices de base pour vous faire démarrer);
- Programme d'entraînement contre résistance standard (10 exercices qui feront travailler les grands groupes de muscles de votre corps, de la tête aux pieds, en combinant l'utilisation du poids de votre propre corps comme résistance, les haltères et les bandes d'exercice);
- Programme des bandes d'exercice (10 exercices qui feront travailler les grands groupes de muscles de votre corps, de la tête aux pieds, en utilisant le poids de votre propre corps comme résistance et les bandes d'exercice).

Votre équipe de conditionnement physique vous prescrira un programme sans risque et efficace pour vous.

#### Quels sont les avantages de l'entraînement contre résistance?

L'entraînement contre résistance et les exercices aérobiques font tous deux partie de votre programme d'exercice. Ces deux types d'exercice vous aident à améliorer au mieux votre condition physique. En vieillissant, vos muscles changent et vous perdez près d'un tiers de votre masse musculaire, ce qui vous affaiblit. Mais l'entraînement contre résistance vous permet de réduire cette perte de masse musculaire en la ralentissant. Il vous aide aussi à contrôler votre diabète. Chaque fois qu'un muscle travaille (par exemple pendant les exercices d'entraînement contre résistance), il utilise le sucre qui est dans votre sang. Plus votre masse musculaire est importante dans votre corps, plus vous utilisez de sucre de votre sang. L'intérêt de l'entraînement contre résistance est qu'il :

- Aide à contrôler votre glycémie;
- Augmente votre masse musculaire;
- Vous fortifie;
- Fait fondre votre graisse corporelle;
- Aide à prolonger l'autonomie;
- Permet de faciliter les activités quotidiennes;
- Aide à renforcer vos os;
- Aide à renforcer vos articulations;
- Améliore votre équilibre et diminue les chutes;
- Améliore votre humeur;
- Améliore votre sommeil;
- Augmente votre assurance, votre image de soi et votre qualité de vie.

#### Qu'est-ce que je dois savoir avant de commencer l'entraînement contre résistance?

Parlez à votre équipe de conditionnement physique ou à votre médecin si vous avez l'un des problèmes de santé mentionnés ci-dessous. Votre équipe de conditionnement physique peut apporter des changements à votre programme d'entraînement contre résistance pour s'assurer que vous ne courez aucun risque.

- Hypertension artérielle non traitée
- Hernies abdominales ou inguinales non traitées
- Glaucome (maladie de l'œil) non traité
- Problèmes des yeux dus à votre diabète, comme la rétinopathie
- Problèmes musculaires ou articulaires
- Difficulté à vous lever du sol

### Comment est-ce que je commence l'entraînement contre résistance?

Pour commencer l'entraînement contre résistance, déterminez quel poids vous allez utiliser pour chaque exercice. Démarrez avec un poids (ou une couleur de bande d'exercice) qui convient pour faire 10 répétitions.

### Quel poids est-ce que je devrais soulever?

Pour savoir si vous utilisez le bon poids ou la bonne bande d'exercice, répondez aux questions suivantes :

- 1) Après la dernière répétition, avez-vous le sentiment que vous pouvez en faire 5 à 10 de plus?

Si vous répondez oui, le poids ou la bande d'exercice est **trop léger ou facile**.

- 2) Est-ce que vous avez du mal à faire la dernière répétition?

Si vous répondez oui, le poids ou la bande d'exercice est **trop lourd ou difficile**.

- 3) Après la dernière répétition, avez-vous le sentiment que vous pourriez en faire 2 à 3 de plus et pas davantage?

Si vous répondez oui, c'est **un bon poids ou une bonne bande d'exercice à utiliser pour commencer**.

#### Qu'est-ce qu'une répétition?

Une répétition est un mouvement complet d'un exercice.

Rappelez-vous de maintenir votre perception de l'effort entre 11 (effort, tension et/ou gêne assez légers) et 16 (effort, tension et/ou gêne difficiles).

Commencez par une série de 10 répétitions pour chaque exercice. Par exemple, effectuez 10 fois la flexion des avant-bras. Démarrez par un cycle du programme d'exercice. Par exemple, un cycle comprend tous les exercices de votre programme. Faites chaque exercice du programme une fois avant d'entreprendre une deuxième série.

### À quelle fréquence et avec quelle intensité est-ce que je dois faire de l'entraînement contre résistance?

Faites de l'entraînement contre résistance 2 fois par semaine. C'est le minimum nécessaire pour que vous en tiriez profit. Si vous aimez l'entraînement contre résistance, vous pouvez en faire tous les deux jours, c'est-à-dire 3 fois par semaine. Laissez au moins un jour de repos entre deux séances d'entraînement contre résistance. Cela donne à votre corps le temps de se reposer et de réparer vos muscles entre chaque séance d'exercice.

L'intensité des exercices d'entraînement contre résistance diffère d'une personne à l'autre. Voici les facteurs qui ont des répercussions sur l'intensité de votre programme d'entraînement contre résistance :

- A. Le poids que vous soulevez ou la résistance d'une bande d'exercice modifie l'intensité. Plus un haltère est lourd (ou plus la résistance d'une bande est élevée), plus l'intensité est forte..
- B. Le nombre de fois où vous effectuez un exercice modifie l'intensité. Chaque exécution d'un exercice s'appelle une **répétition**. Plus vous faites de répétitions, plus l'intensité est forte.
  - 1 flexion des avant-bras = 1 répétition
  - 2 flexions des avant-bras = 2 répétitions
  - 3 flexions des avant-bras = 3 répétitions

Commencez en effectuant 10 fois la flexion des avant-bras, soit 10 répétitions.

- C. Le nombre de fois où vous faites 10 répétitions modifie l'intensité. Chaque séquence de répétitions s'appelle une série. Une série de répétitions se conclut par une pause. Plus vous faites de séries, plus l'intensité est forte.

Par exemple, faites 2 séries de 10 flexions des avant-bras en les séparant par une pause.

#### Qu'est-ce qu'une série?

Une série est un groupe de répétitions exécuté sans s'arrêter.

### Conseils de sécurité pour l'entraînement contre résistance

Voici des conseils pour vous assurer de ne courir aucun risque quand vous faites de l'entraînement contre résistance :

- Échauffez-vous avant de faire de l'entraînement contre résistance et n'oubliez pas la récupération quand vous avez terminé. Essayez de marcher à un rythme confortable pendant 5 à 10 minutes lors de votre échauffement et de votre récupération.
- Faites tous les exercices dans l'ordre prescrit.
- Prenez au moins 30 à 60 secondes de repos entre les exercices.
- Utilisez la technique appropriée pour chaque exercice. La technique est la façon dont vous faites les exercices. Parlez à votre équipe de conditionnement physique si vous avez besoin d'aide pour votre technique d'entraînement contre résistance.
- Faites chaque exercice lentement et respirez normalement. Ne retenez pas votre souffle, car cela augmente votre pression artérielle.
- Soulevez le poids en comptant jusqu'à 2, puis abaissez-le en comptant jusqu'à 3. Ce rythme vous assurera de ne pas aller trop vite au risque de vous blesser.
- Maintenez votre perception de l'effort entre 11 (effort, tension et/ou gêne assez légers) et 16 (effort, tension et/ou gêne difficiles). Ainsi, vous serez certain de faire des exercices d'une intensité dont vous tirez profit sans vous blesser. Vous trouverez une échelle complète de perception de l'effort allant de 6 à 20 dans la partie Boîte à outils de ce guide.

<b>11</b>	Assez léger
<b>12</b>	
<b>13</b>	Un peu difficile
<b>14</b>	
<b>15</b>	Difficile
<b>16</b>	

- Étirez vos muscles après la récupération. Les étirements peuvent aider à améliorer votre souplesse. Vous trouverez une copie d'une série d'étirements dans la partie Boîte à outils de ce guide.
- Prenez au moins un jour de repos entre les séances d'entraînement contre résistance. Le repos vous évitera de vous blesser et permettra à vos muscles de récupérer avant la séance suivante.
- Arrêtez votre séance d'exercice si vous ressentez :
  - des signes ou symptômes de l'hypoglycémie
  - une gêne dans la poitrine
  - un étourdissement
  - un essoufflement
  - des douleurs musculaires ou articulaires

#### Alerte sécurité!

**Arrêtez-vous** et parlez à votre médecin ou à votre équipe de conditionnement physique si vous avez des symptômes comme la douleur ou l'essoufflement.


- Notez vos progrès sur votre carnet d'exercice. Votre équipe de conditionnement physique l'examinera et vous aidera à faire évoluer votre programme d'entraînement contre résistance.
- Après votre séance d'entraînement contre résistance, vos muscles peuvent être douloureux et raides. C'est normal. Les douleurs musculaires apparaissent en raison de minuscules déchirures qui se produisent à l'intérieur de votre muscle. Elles surviennent quand vous commencez pour la première fois l'entraînement contre résistance, quand vous essayez un nouvel exercice ou quand vous augmentez le poids que vous soulevez.

La douleur et la raideur se manifestent de nombreuses heures après votre séance d'exercice et peuvent durer jusqu'à 4 jours. Attendez qu'elles aient entièrement disparu avant de réessayer les exercices. Donner à vos muscles le temps de cicatriser vous permettra de les fortifier au mieux. Parlez à votre équipe de conditionnement physique si la douleur et la raideur durent plus de 4 jours.



### **Comment est-ce que je fais évoluer mes exercices d'entraînement contre résistance?**

Quand vous êtes prêt, augmentez lentement le nombre de répétitions que vous faites pour les faire passer de 10 à 15.



Une fois que vous pouvez faire 15 répétitions sans difficulté :

- Augmentez le poids que vous soulevez de 2 à 5 livres et faites retomber votre nombre de répétitions à 10;

**OU**

- Remplacez votre bande d'exercice par une autre qui offre plus de résistance et faites retomber votre nombre de répétitions à 10.

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à sélectionner le poids ou la couleur de bande suivants appropriés.

**Outil pour vous aider à augmenter le poids que vous soulevez ou la résistance de la bande que vous utilisez**

<b>Suivez cet ordre d'évolution pour vos haltères</b>												
Le plus léger						—————>						Le plus lourd
1 lb	2 lbs	3 lbs	5 lbs	8 lbs	10 lbs	12 lbs	15 lbs	20 lbs	25 lbs	30 lbs	35 lbs	40 lbs

<b>Suivez cet ordre d'évolution pour vos bandes d'exercice</b>				
La plus faible résistance			→	La plus forte résistance
Jaune	Rouge	Vert	Bleu	Noir

Il est important de se rappeler que :

- Tous les exercices ne progressent pas au même rythme;
- Tous les groupes de muscles ne seront pas prêts à progresser en même temps;
- Tous les muscles n'utilisent pas le même poids.

### Comment est-ce que je fais évoluer mes séries?

Une fois que vous pouvez faire une série pour chaque exercice sans difficulté, passez à 2 séries pour chaque exercice. Cela peut prendre 2 à 3 semaines. Ne faites pas plus de 2 séries.

### Résumé

- Consultez votre médecin ou votre équipe de conditionnement physique avant d'entreprendre votre programme d'exercices aérobiques ou d'entraînement contre résistance.
- Arrivez progressivement jusqu'à 30 à 60 minutes d'exercices aérobiques (marche, vélo), 5 jours par semaine, qui peuvent être entrecoupées de temps de pause ou réparties en tranches de 10 minutes tout au long de votre journée.
- Fortifiez vos muscles en faisant de l'entraînement contre résistance 2 jours par semaine.
- N'oubliez pas d'utiliser la perception de l'effort, le test de la parole et le rythme cardiaque quand vous faites de l'exercice.
- Cessez votre séance d'exercice si vous ressentez l'un des signes ou symptômes de l'hypoglycémie, une douleur thoracique, un essoufflement ou un étourdissement.