

L'arrêt du sport et ses conséquences .

Une pratique physique régulière a un effet bénéfique sur notre corps, que ce soit physiquement ou mentalement tel que :

- L'augmentation de la concentration durant ses activités ;
- L'amélioration du sommeil et de l'hygiène de vie.

Dans la semaine il faudrait au minimum pratiquer environ 2 à 4h de sport en variant les intensités d'exercices musculaires et cardio, alterner les passages d'intensités modérées voire soutenues soit dans la séance même ou/et d'une séance à l'autre.

L'arrêt d'une activité physique, qu'elle soit voulue ou non, entraîne des conséquences et les répercussions se font ressentir dès 4 semaines. Les premiers signes sont :

- Une fonte de la masse musculaire ;
- une baisse générale de l'endurance.

Sur le plan psychologique, la sédentarité qu'elle soit volontaire ou non, peut amener à des symptômes comme :

- La dépression, l'anxiété et le stress ;
- La perte de motivation ;
- Une fatigue chronique ;
- Des troubles nutritionnels.

Il est donc primordial, pour notre bien être de pratiquer une activité physique régulière. mais parfois la pause n'est pas volontaire (blessures, grossesse ...) d'où l'importance d'une reprise en douceur.

Il faut laisser les performances du passés de coté ne pas reprendre avec la même intensité ou volume de travail.

En revanche, cela peut constituer un objectif à court ou long terme.

Il faudra s'armer de patience et de régularité pour l'atteindre, tout en écoutant les signaux envoyer par son corps. Et saisir chaque occasion de bouger au maximum (monter les escaliers, marcher, prendre le vélo...).

La pratique doit être un plaisir et non une contrainte, donc le choix de l'activité est essentiel, faire en se forçant est le meilleur moyen d'abandonner.

Adopter une bonne alimentation (sans privation) ainsi qu'une bonne hydratation.

En cas de douleur récurrente, ne pas l'ignorer et aller consulter un spécialiste (kiné, ostéo), mais il ne faut pas avoir peur de pratiquer malgré quelques douleurs , il faut simplement apprendre à les différencier pour adapter sa pratique, ses intensités .

BOUGER C'EST LE DEBUT DU BONHEUR !

l'équipe pass'sport