

## Nos conseils pour aller vers un avenir sain

### Saison 1 «Sortons du confinement»,

Article 1.2 : Les muscles : la dynamo du système immunitaire Abstract



#### *Exercice physique* *Ralentir la vitesse, Temps sous tension, Entraînement à domicile*

- Si vous faites actuellement de l'exercice à la maison pour développer ou maintenir vos muscles, faites les exercices que vous connaissez bien, mais avec un petit changement : ralentissez la vitesse à laquelle vous les faites. Réduisez la vitesse de vos exercices de manière à prendre quatre secondes pour vous déplacer dans une direction, à faire une pause de deux secondes au point d'inversion, puis à prendre à nouveau quatre secondes pour reculer.

Faites vos preuves avec des pompes, par exemple : ralentissez-les et prenez quatre secondes pour descendre, faites une pause avec la poitrine juste au-dessus du sol pendant deux secondes, puis remontez en position bras tendus pendant quatre secondes. Ensuite, faites une nouvelle pause dans cette position pendant deux secondes - et puis recommencez l'exercice.

- Outre le ralentissement, il existe un autre aspect qui vous aidera à activer vos muscles au maximum. Essayez de répéter les exercices de poids corporel jusqu'à ce que l'amplitude du mouvement de l'exercice ne puisse plus être effectuée complètement. Concrètement, cela signifie jusqu'à ce que vous n'en puissiez vraiment plus! Le mot magique est « temps sous tension », c'est-à-dire le temps de charge du muscle sous tension. Avec des exercices effectués lentement et une charge maximale, vous pouvez obtenir une tension musculaire élevée et donc beaucoup pour votre construction musculaire, même avec un poids réduit.
- Tout ce que vous pouvez trouver à la maison se prête à un entraînement à domicile.

#### **Essayez les exercices suivants:**

- Montez les escaliers (si possible 2 escaliers ensemble)
- Montez sur une chaise avec une jambe
- Allongez-vous sous la table et tirez-vous vers le haut en plaçant vos bras sous le plateau de la table
- Penchez-vous en arrière sur la chaise et pliez et étirez les bras.

#### **Sans matériel ou mobilier de la maison:**

- Flexions du tronc, etc.
- Squats sur les deux jambes



#### *Nutrition* *Protéines, Alimentation variée, Acides gras oméga 3, Aliments antioxydants, L'hydratation*

- **Les protéines, qui donnent de la force:** consommez suffisamment d'aliments riches en protéines tels que les légumineuses, les œufs et les produits laitiers et associez-y, selon votre philosophie alimentaire personnelle, de la viande, du poisson ou du tofu de temps en temps.
- Il est également très important d'avoir une alimentation variée : consommez suffisamment de vitamine D - vous pouvez trouver de la vitamine D dans le poisson, par exemple, ou dans un complément alimentaire approprié. De tels compléments alimentaires peuvent aider à prévenir les carences en nutriments, notamment celles causées par le vieillissement.



- Les acides gras oméga 3 et les aliments antioxydants aident également à maintenir l'organisme en santé. Consommez beaucoup d'acides gras oméga-3 sous forme d'huile de noix, d'huile de colza, d'huile de soja ou d'huile de lin.
- Les aliments antioxydants comme le pain, les noix, les fruits, les légumes, le jus de raisin ou le thé peuvent également protéger contre les maladies et ralentir le vieillissement cutané.
- Appris dans l'enfance, mais souvent pas assez (plus) pris au sérieux: Buvez suffisamment. Très important pour garder tout votre organisme occupé. En plus de l'eau, vous pouvez bien entendu également consommer du liquide sous forme de thé ou de soupes.



#### *Forme mentale Visualisation mentale*

- Soutenez votre croissance musculaire par la visualisation mentale. Si vous vous concentrez mentalement sur le muscle ou un groupe de muscles, vous pouvez stimuler le muscle de manière positive. Cette visualisation mentale peut favoriser la croissance musculaire ou du moins avoir un effet de préservation des muscles. Ce n'est pas pour rien que nous nous concentrons si consciemment sur nos muscles lors de nombreuses méditations. Et la beauté de la chose est que la visualisation non seulement favorise potentiellement la croissance musculaire, mais est aussi merveilleusement relaxante.
- Vous pouvez trouver une formation à la méditation relaxante et en même temps (mentalement) fortifiante sur notre plateforme [actvifitness@home](mailto:actvifitness@home).