



Conseils pour garder la forme

Malgré le confinement il est important pour notre santé de conserver un mode de vie le plus actif possible. Voici quelques conseils de la part de l'équipe des enseignants en APA du centre Léon Bérard pour vous aider à relever ce défi.

A travers ce document, nous allons voir ensemble comment adapter les recommandations à cette situation exceptionnelle pour essayer de maintenir au maximum notre niveau d'activité physique.

Être actif physiquement c'est...

- Faire au moins 30 min/jour d'activité physique pour les adultes et au moins 60 min/jour pour les enfants, à une intensité modérée à élevée (à adapter à son niveau).
- Sortir marcher autour de chez soi en respectant la loi
 - *"Uniquement à titre individuel et autour du domicile."*
 - *Avec une attestation sur l'honneur*
 - *Attention pour les personnes fragiles il est conseillé de s'exposer le moins possible à l'environnement extérieur*
- Réaliser des séances de renforcement musculaire incluant des exercices de souplesse, d'équilibre et de relaxation (Cf Notre sélection pour bouger à la maison)
- Profiter de cette période pour réaliser des tâches ménagères
 - *Nettoyer, balayer, jardiner, bricoler, ranger, ...*

Lutter contre la sédentarité en...

- Limitant les activités où on est en position assise ou allongée
 - *Réduire le passé devant les écrans, téléphoner debout, ...*
- Se levant toutes les heures pour rompre les périodes prolongées de sédentarité
 - *Marcher, s'étirer, ...*

Pensez à **varier les activités** et à **utiliser tout ce qui se trouve chez vous**, matériel sportif (vélo, haltère, tapis, ballon, ...) ou objets de la vie quotidienne (balai, bouteille d'eau, de lessive, escaliers, chaises, ...).

Place à votre imagination.

Points de vigilance...

- Soyez à l'écoute de votre corps
- Allez-y à votre rythme, n'oubliez pas chacun le sien
- Hydratez-vous régulièrement avant-pendant-après la pratique
- L'activité physique ne doit pas provoquer de douleurs ou aggraver des douleurs existantes
- Eviter de faire de l'activité physique si vous avez de la fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38°C).

Notre sélection pour bouger à la maison...

- Séances vidéo sur internet
 - Gym Direct <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>
 - P4P Français <https://www.youtube.com/user/P4Pfrançais>
 - Domicil Gym <https://www.facebook.com/coachdomicilgym/>
 - Domyos live <https://eclub.decathlon.fr/#/>
 - Obi Vincent <https://www.youtube.com/channel/UCoSxzVDrViaWSTBa5DJdfVg>
 - ELLE – Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=Z8In0I1WHFs&feature=youtu.be>
 - Yoga with Adrienne <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
- Applications smartphone
 - Kiplin
 - 7 Minutes Workout
 - 5 minutes de Yoga
 - JEFIT workout
 - FizzUp
 - Caynax HIIT
 - Virtuagym
 - Teemo
- Comptes Instagram
 - **Primal.swoledier** : circuit training
 - **Kinstretch** : stretching, mobilité articulaire et prévention des blessures
 - **Pamz_therapy** : mobilité articulaire, prévention des blessures, renforcement musculaire et correction des « maux du quotidien
 - **Atpprepaphysique** : exercices de préparation physique, prévention des blessures, étirements et mobilité articulaire et haltérophilie
 - **Athlean X** : Préparation physique
 - **Ctschristophecarrio** : préparation physique, santé et bien-être... une approche globale
 - **Obi_vincent** : Crossfit, préparation physique et musculation
- Jeux vidéo
 - Ring Fit Adventure
 - Just Dance
 - Zumba Fitness 2
 - Jeu Wii sport
 - Beat saber (jeu réalité virtuelle)

A vous de jouer !!

L'équipe APA

En cas de besoin... apa@lyon.unicancer.fr