



Emma Moore/Trompette

## Continuez de bouger au fil des décennies

De la stimulation de l'humeur à l'allongement de la vie, découvrez comment l'exercice vous profite à mesure que vous vieillissez.

- Jorg Mardian
- [24/02/2020](#)

La loi de l'inertie dicte qu'un corps en mouvement reste en mouvement. Cela est également vrai pour votre corps humain : continuez de faire de l'exercice alors que vous vieillissez, et vous préserverez votre force et votre vitalité.

Depuis des milliers d'années, les êtres humains doivent se déplacer pour leur travail, leurs transports, leurs loisirs, même pour aller chercher de l'eau. Mais les générations récentes ont conçu notre société pour supprimer les mouvements de notre corps : nous nous asseyons à la maison, à l'école, au travail, en vacances, aux repas, au cours des déplacements. Pour la plupart d'entre nous, la vie quotidienne exige peu de mouvement. Un corps au repos a tendance à rester au repos. Et quand les corps, jeunes et vieux, qui ont été conçus pour bouger ne bougent pas, ils perdent de leur force.

Moins d'un quart des Américains respectent, en ce moment, les recommandations d'exercice minimum. En moins de deux générations, l'exercice physique a chuté de 32%. L'Institut national de la santé signale que les maladies chroniques sont liées à un manque d'activité physique. Rester actif augmentera non seulement votre qualité de vie, mais de plus les statistiques montrent que cela baissera votre risque de maladie grave de 50% et réduira votre risque de décès prématuré d'environ 30%.

Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies [CDC] recommandent au moins 150 minutes de musculation et d'activité cardiovasculaire par semaine. Utilisez les conseils suivants pour rester motivé et actif au fil des décennies.

### L'enfance

Les CDC recommandent 60 minutes par jour d'activité, de modérée à vigoureuse pour les enfants. Malheureusement, le mouvement a été largement remplacé par la position assise devant les écrans. L'Académie américaine de pédiatrie affirme que seulement 5,2% des enfants américains suivent les recommandations quotidiennes d'exercice, donc si vous avez des enfants actifs par rapport à d'autres enfants, ils peuvent avoir besoin de l'être encore plus pour une meilleure santé physique et mentale.

Les très jeunes enfants devraient pouvoir jouer librement, en mettant l'accent sur le plaisir, l'exploration et l'expérimentation. À mesure que les enfants grandissent, des sports organisés comme le football et la natation peuvent aider à établir un niveau d'activité sain.

### Vos 20 ans

Lorsque vous êtes dans la vingtaine, vous devriez avoir une énergie élevée et une faible masse corporelle. Vous êtes capable de travailler dur et de repousser vos limites. Évitez les blessures, mais sachez que la force est votre amie. Concentrez-vous sur une combinaison d'exercices cardiovasculaires et de musculation, cinq fois par semaine. Demandez des efforts à votre système cardiovasculaire et à tous les principaux groupes musculaires pour une bonne base de santé

pour plus tard dans la vie.

## Vos 30 ans

Les exigences familiales et professionnelles s'intensifient, et vous devez souvent travailler plus dur pour intégrer des mouvements corporels salutaires dans votre emploi du temps. Une étude du *Journal des muscles, ligaments et tendons* a révélé que les muscles, la masse osseuse et la force commencent un déclin régulier de 16 à 40% au cours des décennies suivantes. Des quantités réduites de votre hormone de croissance naturelle signifient une réduction du métabolisme et une augmentation du poids et de la graisse corporelle.

Si vous manquez de temps, des exercices de courtes durées peuvent valoir plus ! Introduisez un entraînement dans votre emploi du temps, qui allie la résistance et le travail cardiovasculaire pour garder une bonne combustion des graisses. Des entraînements courts et intenses avec des développés, des tractions, des flexions ou des soulevés de terre renforcent les muscles, tandis que la forme cardiovasculaire est maintenue grâce à un entraînement par intervalles à haute intensité.

## Vos 40 ans

Dans cette décennie, vos hormones changent encore et le métabolisme ralentit davantage. Il n'y a pas longtemps, les médecins disaient aux gens de ralentir leur exercice une fois qu'ils avaient atteint cet âge, pensant que cela stresserait le cœur.

Les connaissances à ce sujet ont changé, mais il est vrai que la récupération est plus difficile et que les progrès sont plus lents qu'ils ne l'étaient dans la vingtaine et la trentaine. Lorsque vous faites de l'exercice dans la quarantaine : 1) étirez-vous à chaque séance ; 2) répartissez, de manière homogène, toutes les séances d'entraînement entre la force et les exercices pour le cœur ; et 3) écoutez votre corps et réduisez les séances intenses si nécessaire.

Le *cross-training* [ou l'entraînement en parcours], combinant des éléments anaérobiques (force fonctionnelle et mouvements de résistance) avec des éléments aérobiques (agissant sur le système cardiovasculaire) fournit une variation constante et une intensité plus élevée. Bougez fort maintenant, ou vous devrez redoubler d'efforts au cours de la prochaine décennie pour maintenir le même niveau de santé (Wholelifechallenge.com).

## Vos 50 ans

Des changements physiques et physiologiques majeurs commencent à apparaître lorsque vous atteignez la cinquantaine. Vos ligaments et tendons deviennent moins souples, vos muscles s'affaiblissent et il est plus facile de se blesser. En raison de cela et d'autres facteurs, il est peut-être moins attrayant de faire de l'exercice, c'est pourquoi, de manière choquante, 41% des personnes d'âge moyen ne réussissent même pas à faire une marche rapide de 10 minutes une fois par mois.

Faites plus que cela ! Commencez par un échauffement pour préparer vos muscles et éviter des blessures à vos articulations. Augmentez doucement vos niveaux d'activité, en faisant par exemple un peu de course à pied, du vélo, de la natation ou de courts exercices d'entraînement à la musculation. Soyez attentif à la forme physique, aux blessures et à la capacité individuelle de gérer le stress, mais maintenez un bon niveau d'intensité si vous le pouvez.

## Vos 60 ans

Dans cette décennie, la masse musculaire diminue plus facilement, le poids augmente plus facilement, la posture peut se dégrader et vous pouvez même souffrir de problèmes de santé chroniques. Vous pensez peut-être qu'il est trop tard pour commencer, mais il n'y a pas de date d'expiration sur la capacité de votre corps à bénéficier de l'activité physique. Tout mouvement que vous commencez à faire, maintenant, produira des bienfaits réels, mesurables et presque immédiats.

Harvard Santé dit que vous avez encore besoin de cinq jours d'exercice par semaine. Déplacez-vous, même si ce n'est que des promenades rapides au début. Travaillez jusqu'à une répartition de 60 pour 40 entre activité d'aérobie modérée et exercice de résistance. Cela peut sembler décourageant, mais concentrez-vous uniquement sur le maintien d'une bonne forme quand vous vous déplacez, en utilisant des poids appropriés et du bon sens. Cela améliorera votre santé osseuse, votre force générale et votre autonomie à long terme.

## Vos années 70 et au-delà

Si vous avez plus de 70 ans, votre meilleur investissement est toujours l'exercice. Plus vous êtes âgé, plus les avantages du mouvement seront spectaculaires. C'est particulièrement vrai dans la prévention de la fragilité et des chutes, le maintien de la fonction cognitive et l'évitement des maladies chroniques.

Concentrez-vous sur le maintien de la densité osseuse, en raison du risque plus élevé de décès après une fracture de la hanche. L'exercice régulier peut réduire ce danger en construisant des os et des muscles forts.

Avant de commencer, demandez conseil à un professionnel de l'exercice, surtout si vous souffrez de maladies chroniques. Ensuite, commencez en augmentant votre niveau de mouvement lentement, peut-être avec un programme de marche

revigorant ou un cours de remise en forme pour seniors. Si vos jambes sont instables, essayez de nager au lieu de marcher. Si vous rencontrez des difficultés avec la mobilité, consultez le site *eldergym.com* pour découvrir d'excellents exercices en ligne que vous pouvez faire à la maison.

Il est facile pour un corps immobile de rester immobile. Mais votre corps a été créé pour bouger ! Où que vous en soyez dans la vie, commencez à bouger davantage, travaillant à une combinaison optimale pour votre âge. Votre voyage vers une meilleure santé commence par cette première étape.



**Téléchargez, ou commandez  
votre copie gratuite de**

**Les sept lois  
du succès**

**maintenant en cliquant ici.**