

L'exercice en été

En été il faut prendre quelques précautions spéciales pour faire de l'exercice. Si vous n'en faites pas beaucoup normalement, commencez doucement: marchez, montez des escaliers, jardinez, bricolez, occupez-vous de tâches domestiques, descendez quelques arrêts avant votre terminus, etc.

Chaleur - Hydratation

Il est préférable de faire de l'exercice quand le soleil est moins haut, c'est à dire le matin avant 13 heures et le soir après 17 heures.

La température doit être de moins de 25 degrés. Mettez de la crème solaire, une casquette et des lunettes de soleil.

Choisissez des zones ombragées pour faire de l'exercice.

Évitez la pollution ambiante.

Manger

Laissez passer 3 heures pour faire la digestion, puis commencez votre exercice.

Boire

Buvez un verre d'eau chaque 20 - 30 minutes pendant l'exercice.

Après l'exercice, buvez 1 litre de boisson isotonique.

Vêtements, chaussures et matériel

Portez des vêtements amples, légers, absorbants, perméables à la sueur, de couleur claire, fabriqués avec des matériaux naturels et peu de coutures.



Portez une casquette. Portez des chaussures à semelles solides, gravées, adhérentes, amortissantes, avec un talon renforcé et un contrefort stable.

Échauffement et retour à la normalité

Échauffez-vous doucement avant de commencer ou de faire des étirements. Allez-y à votre rythme.

Finissez en retournant au repos peu à peu, faites des étirements et relaxez-vous.



Exercices fréquents en été

Faire du vélo:

Vérifiez que les freins du vélo soient bien réglés et que l'éclairage soit correct. Portez un casque et maintenez le dos droit. Roulez dans des endroits sûrs.

Faites attention aux autres véhicules et aux piétons. Évitez de prendre froid après avoir transpiré.

Nager:

Il faut savoir nager. Entrez dans l'eau peu à peu. À la mer, ne plongez pas. Mettez de la crème solaire. Mettez des bouchons si vous souffrez de problèmes d'oreille. Les claquettes nous aident à éviter les mycoses. Cédez aux sensations de votre corps.

Partir en randonnée:

Tout le monde peut le faire. Il ne faut que des chaussures amples, souples et confortables. Il faut que nous soyons conscients de nos limitations et des risques de la montagne. Il faut être accompagné, bien équipé et préparé pour n'avoir à déplorer aucun accident.

