

Edito,

Si vous souhaitez être en bonne forme avec un minimum d'efforts, il est possible d'augmenter les performances de votre corps et de votre cerveau, c'est possible avec un minimum d'effort. Par une série d'astuces simples, la fatigue se combat efficacement !!!

Voici mes propositions pour retrouver ou garder une forme vraiment durable.

1- La souplesse:

L'ensemble de la charpente de notre corps, subit quotidiennement les contraintes de la pesanteur. Cette influence sournoise peut se vérifier sur chacun d'entre nous. Il suffit simplement de se mesurer le matin au saut du lit et le soir au couché. Suivant notre activité professionnelle la différence constatée peut être de 1 à 2 cm !!!

Si nos muscles sont nos principaux pare-chocs ou amortisseurs (avec nos cartilages articulaires), il faut impérativement que leur souplesse soit entretenue quotidiennement.

Pour la plupart d'entre nous, notre mode de vie ne fait qu'enraidir nos muscles: assis derrière un bureau, dans une voiture, devant la télé...ces contraintes quotidiennes et incontournables s'ajoutent à celles que nous subissons lors des activités sportives.

Certains s'étonnent d'être raides alors qu'ils font beaucoup de sport. Si l'on ne pratique jamais aucun exercice d'étirement, cela n'a rien de surprenant.

En France, il y a 8 millions de chats et autant de chiens qui s'étirent plusieurs fois par jour. Curieusement, les propriétaires de ces animaux à aucun moment ne se posent la question de savoir pourquoi leur fidèle compagnon a si souvent besoin de s'étirer, tout en prenant plaisir à de tel exercices, alors qu'eux même pourtant constitués de muscles, tendons et cartilages ne pensent pas à les entretenir en bon état de marche.

Si l'on ne veut pas être victime de douleur mécanique (contracture, lombalgies, lumbagos, torticolis...) il est fondamental de consacrer quelques minutes par jour aux assouplissements. Pratiqués notamment avant de se coucher, ils permettront un sommeil beaucoup plus réparateur. Pour être réellement efficaces, ils doivent être effectués selon la technique dite du stretching du verbe anglais to stretch, s'étirer.

Cela correspond à allonger les muscles en état de décontraction, les préparer à l'effort de compression.

Participer régulièrement à une séance s'avère beaucoup plus efficace que la lecture d'un article ou d'un livre même illustré.

Mon expérience montre que des étirements mal contrôlés ou non maîtrisés augmentent les risques de "faux pas". Le projet de mon école du dos "Ecolodo" avec ses activités de gymnastiques (gym ballon, stretching) est parfaitement adapté à toutes et à tous.

2- La circulation:

Dès que nous tenons debout, la circulation veineuse des jambes doit s'effectuer de bas en haut en sens inverse de la pesanteur. Deux facteurs principaux interviennent pour mener à bien l'ascension du sang vers le cœur :

La semelle veineuse située sous la plante du pied joue le rôle d'une véritable éponge. Pendant la marche et toutes les activités pédestres (marche, jogging), chaque appui du pied sur le sol permet, par simple pression, l'écrasement de la semelle veineuse qui, par réaction pousse le sang du bas vers le haut. Pour qu'elle soit efficace, l'architecture du pied doit être respectée : attention aux pieds plats ou creux, et aux talons hauts de chaussures.

La contraction des muscles du mollet : Toutes les activités pédestres font contracter et relâcher les muscles de la jambe. Ceux-ci deviennent les rouages d'une pompe qui ménage une alternance

constante de basse et haute pression dans les veines profondes.

La contraction musculaire les comprime, le sang est chassé vers le cœur. Quand le muscle se relâche, les veines intramusculaires se remplissent du sang des troncs veineux par un effet d'aspiration ; la contraction des muscles des membres inférieurs et le massage qu'ils exercent sur les veines constitue le moteur principal de la circulation veineuse. Ainsi, le fait de porter des talons hauts, en limitant le déroulement du pied et donc l'écrasement de la semelle veineuse avec une très faible sollicitation du mollet, expose les femmes aux jambes lourdes et gonflées.

3- Bouger:

Il y aurait les "monsieur Muscle" avec un petit pois dans la tête et les intellos souffreteux ? Faux. Faire de l'exercice donne des idées, rend intelligent. Les experts de la forme ont souvent observé qu'au retour d'un footing ou d'une partie de tennis, les gens devenaient plus créatifs, trouvaient la bonne idée qu'ils cherchaient depuis trois jours.

Explication : quand on fait du sport, on oxygène les cellules de son cerveau et, par-là même, améliore ses capacités intellectuelles.

De même, il a été constaté que la pratique régulière de l'exercice physique développe la capacité de raisonnement. (cf Education kinesthésique – Brain-Gym).

Une expérience a révélé qu'à la suite d'un programme d'entraînement de quatre mois, les sujets d'âge mûr parvenaient à de meilleurs résultats dans une série de tests mathématiques et de raisonnement logique qu'avant le début du programme.

Proposition d'exercice: Commencer tout d'abord par s'échauffer pendant quelques minutes en trottinant sur place ou en pédalant sans chercher la vitesse. Faire ensuite 20 à 25 minutes de vraie endurance. Programme d'Endurance Training "Ecolodo".

4- La détente:

Il est nécessaire de se détendre pour rester au mieux de sa forme ; ce temps de relaxation sera assuré par une activité physique d'endurance ou d'un sport mais vous pouvez aussi vous relaxer en marchant en forêt ou en jouant avec vos enfants. Les personnes qui arrivent à "décrocher" sont souvent moins malades et il se peut aussi qu'elles vivent plus longtemps. Mes propositions: Séances de Sophrologie et de Relaxation "Ecolodo", Hydrojet, Cohérence cardiaque, Bol d'air Jacquier, Massages détente...

5- Activités sportives:

Les meilleurs sports pour vivre en pleine forme sont en priorité les sports d'endurance ou de souplesse dits sports de santé. Ils apportent un maximum de bienfaits avec un minimum de risques. On peut les pratiquer seul ou en groupe de 4 à Ecolodo.

La marche 30 minutes/jour pour marcher et non pour faire ses courses !!! Marche en forêt ou dans un parc pour allier cardio training, relaxation ou bien pratiquer le golf auquel s'ajoute une motivation. Ensuite, avec un peu d'habitude un peu de jogging très bénéfique.

La gymnastique articulaire sur le ballon "Ecolodo" dépourvu de contraintes, de pesanteur vous permet de prendre conscience du mouvement de votre corps dans les trois plans de l'espace de façon ludique et agréable.

La gymnastique décompressive basée sur des élastiques décomprime les contraintes articulaires au niveau de votre dos.

La gymnastique isométrique qui consiste en une contraction-décontraction musculaire en restant dans une position statique est idéale pour un renforcement musculaire efficace et durable sans douleur du

dos, des fessiers, abdominaux, cuisses, bras. L'effet de ces contractions est de provoquer un afflux de sang dans les muscles, donc d'en augmenter à la fois le tonus et l'alimentation. Ces exercices sont particulièrement utiles pour les abdominaux qui tendent trop souvent à se relâcher dans la vie courante, surtout chez ceux qui exercent une profession sédentaire. Recommander aussi à ceux qui présentent des problèmes de stase veineuse au niveau des jambes.

6- Alimentation:

Faites le plein de vitamines !!!

La transformation des aliments dans notre corps dépend entièrement de catalyseur : les enzymes. Celles-ci ont besoin pour agir du secours d'autres composants comme les vitamines. Une déficience de ces dernières entraîne un mauvais fonctionnement des réactions chimiques des cellules.

Dans les cas extrêmes, c'est la maladie. Quant au déficit léger, ils provoquent certains symptômes plus ou moins définissables mais aussi d'une baisse de niveau de formes.

L'organisme ne synthétisant pas les vitamines, elles doivent obligatoirement lui être fournies par l'alimentation. Aujourd'hui l'alimentation ne remplit pas toujours ce rôle primordial. En effet, elle n'assure pas toujours l'équilibre vitaminique dont dépend notre santé : les bonnes vitamines aux bonnes doses. Assurer le bon équilibre vitaminique à notre corps contribue à nous maintenir en forme. Comme les vitamines, les sels minéraux ont de multiples fonctions : ils contribuent notamment à la construction des tissus et à l'équilibre nerveux. Eux aussi se trouvent dans les aliments mais également dans certaines eaux minérales. Notre vie active souvent stressante nécessite souvent un apport complémentaire de calcium et de magnésium, principaux artisans de notre self-control. Les besoins en fer peuvent s'accroître sous l'effet d'une activité physique plus ou moins intense. En effet, une quantité non négligeable de ce nutriment est éliminée par la transpiration (0.5 mg/l de sueur). En outre, la production d'hémoglobine sanguine et de myoglobine musculaire, de même que la synthèse des enzymes, s'intensifient pour faciliter le transport de l'oxygène vers les organes demandeurs (muscles et cœur). Un apport normal de fer peut s'avérer insuffisant, notamment chez ceux et celles qui courent beaucoup. Boire de l'eau.

7- Conclusion:

Bienfait de l'activité physique :

Directement, réduction du risque coronarien, élévation du bon cholestérol (surtout l'endurance), diminution des graisses (triglycérides, sucres et boissons alcoolisées), amélioration de la fluidité sanguine, ralentissement de la fréquence cardiaque de base, meilleure oxygénation des muscles, augmentation du réseau des capillaires sanguins.

Indirectement, aide à la perte de poids et de l'habitude de fumer, baisse de la tension artérielle, diminution des graisses sanguines, nouvelles habitudes alimentaires...

Vos dents, nerfs de la forme !!

Elles représentent un gage de séduction à court terme et de santé à long terme. Elles influent naturellement sur la digestion en assurant la mastication. Mais elles interviennent encore plus encore dans l'équilibre de l'organisme. Une dent gâtée est un foyer infectieux qui libère des toxines et des microbes dans l'organisme. Le sang les véhicule jusqu'à ce qu'ils trouvent un lieu idéal, mal protégé, pour se développer.

Chez les sportifs par exemple, les tendons souvent sollicités par l'effort, constituent un endroit privilégié, d'où les tendinites d'origine bucco-dentaire. Mais le mauvais état de la dentition peut entraîner aussi des troubles oculaires auditifs, des névrites, des migraines et bien d'autres désagréments. D'où l'importance de se brosser les dents pour éviter que les résidus alimentaires forment la plaque dentaire génératrice d'inflammation des gencives et des caries.