

PLEASE STAND UP AND MOVE

Merci pour votre participation à notre lutte nationale contre la sédentarité.

Du **25 avril au 8 mai 2022**, nous vous avons organisé des sessions d'exercices. Pas de panique, il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux : l'importance n'est pas la performance sportive, mais le fait de se mettre en mouvement.

Ces sessions n'ont pas d'horaire précis : **faites-les quand ça vous arrange !**

Comment suivre le bon programme :

Choisissez votre niveau selon votre condition physique :

- **SPORTIF.VE** : vous pratiquez du sport régulièrement
- **INACTIF.VE** : vous êtes en bonne santé, mais vous ne faites pas de sport ou peu
- **DÉBUTANT.E** : vous ne faites jamais de sport et êtes un peu plus fragile, suite à une maladie ou à l'âge
- **ÉTIREMENT** : étirez votre corps lorsque vous êtes sur votre chaise de bureau pour vous détendre et vous déstresser. À faire en plus, à tout moment de la journée.

Suivez bien les règles suivantes :

1. Prenez toujours le temps (+/- 10 min) pour vous **ÉCHAUFFER** avant de faire les exercices de haute intensité.
2. Ne faites pas ou arrêtez les exercices lorsqu'ils vous causent des **DOULEURS**. Choisissez bien l'activité qui vous convient.
3. **ÉVOLUEZ** progressivement en intensité, il ne faut pas vouloir aller trop vite ni trop fort.
4. Soyez enthousiaste mais respectez vos **LIMITES PERSONNELLES** (p.ex. l'amplitude des mouvements lors d'exercices de souplesse).
5. Chaque session de sport dure environ 10 à 30 minutes et doit se terminer par une courte période de **RÉCUPÉRATION**.

N'hésitez pas à nous appeler (02 649 85 37) ou à nous envoyer un mail en cas de question (info@liguecardioliga.be).

On compte sur vous pour relever ce beau challenge !
A très vite,

L'équipe de la Ligue Cardio

Suivez-nous sur les réseaux sociaux