

Choisir un sport à l'âge adulte

Sachez adapter le choix d'un sport à votre âge et à votre morphologie

Pensez à votre niveau de forme et à votre niveau de pratique.

Préparez-vous lentement

Apprenez à vous échauffer et à vous étirer. Choisissez un équipement adapté. Évitez les terrains trop durs ou trop mous. Hydratez-vous. Évitez le bord des routes polluées.



Après 40 ans

Consultez votre médecin pour vérifier la résistance à l'effort de votre cœur. Limitez la durée des efforts violents dans le froid. Dans tous les cas, contrôlez votre essoufflement et stoppez en cas de douleur thoracique.

Plus tard...

La force musculaire, la masse osseuse et la capacité respiratoire diminuent. L'activité physique maintient la souplesse la coordination et l'équilibre. Il est donc important de maintenir cette activité et de l'adapter : Parlez-en à votre kinésithérapeute !

Jardinage, bricolage, et marche à pied sont des activités complémentaires fortement conseillées.