

Introduction au programme de musculation

3

Recommandations pour la progression de l'entraînement de musculation

Suivez le programme suivant afin d'augmenter graduellement les répétitions, les séries et la résistance afin de rencontrer les recommandations de l'Association canadienne du diabète de faire de la musculation 3 fois par semaine.

Progression du plan initial de musculation

| Stades | Semaine | Fréquence (jours/semaine) | Intensité | |
|----------------|---------|---------------------------|-------------------|-------------------------|
| | | | Effort | Échelle de Borg (10 pt) |
| De départ | 1 | 2 | Faible | 2 |
| | 2 | 2 | Faible | 2 |
| | 3 | 3 | Moyen | 3 |
| | 4 | 3 | Moyen | 3 |
| D'amélioration | 5 - 7 | 3 | Moyen | 3 |
| | 8 - 10 | 3 | Moyen | 3 |
| | 11 - 13 | 3 | Moyen | 3 |
| | 14 - 16 | 3 | Assez difficile | 4 |
| De maintien | 17 - 20 | 3 | Assez difficile | 4 |
| | 21 - 24 | 3 | Assez difficile | 4 |
| | 25 + | 2 - 3 | Moyen - difficile | 3 - 4 |
| | | | Durée (min) | 2-3 x 8-15 |

*Commencez au stade d'amélioration si vous faites déjà un peu d'activité physique et si votre état de santé le permet.

Commencez le programme : entraînement d'exercice de musculation avec bande élastique

- Implique une majorité d'exercices assis pour les personnes souffrant de problèmes locomoteurs.
- Nécessite une bande élastique de musculation (disponible dans la plupart des magasins de sport).
- Un bon programme de départ pour les personnes qui n'ont jamais fait d'exercice de musculation.
- Une bonne alternative pour faire de l'exercice à l'intérieur de la maison lorsqu'il pleut ou qu'il neige !

Les recommandations pour l'entraînement de musculation

Considérations et conseils importants sur la sécurité :

Il est conseillé de voir un prestataire de soins diabétiques ou un professionnel de l'exercice qualifié ou de regarder un vidéo sur l'entraînement de musculation afin d'apprendre comment faire les exercices fournis dans ce dépliant.

Faites seulement les exercices que vous êtes capable de faire

- Vérifiez que vous ne faites pas d'exercices qui vous occasionnent de la douleur (par exemple, la douleur dans les épaules ou les genoux – consultez votre médecin ou physiothérapeute si vous avez des questions).
- Si vous avez une maladie des yeux et du rein, discutez d'abord avec votre médecin ou prestataire de soins diabétiques au sujet de l'exercice de musculation.

Maintenez une bonne posture stable pour chaque exercice

- Bombez votre poitrine.
- Évitez de laisser tomber épaules ou de faire une rotation du dos.

Faites chaque mouvement lentement et avec contrôle

- Poussez pour 3 secondes, et relâchez pour 3 secondes.

Ne retenez pas votre souffle

- Expirez avec l'effort.
- Relâchez votre souffle avec chaque répétition.

Faites les mouvements avec une amplitude confortable pour vous

- Utilisez une pleine amplitude de mouvement confortable pour vous.

Utilisez la résistance appropriée

- Utilisez une bande élastique de musculation qui a une tension moyenne pour vos exercices.

Augmentez la résistance utilisée

- Changez la longueur de la bande élastique
 - Plus courte = plus difficile
 - Plus longue = plus facile

Pour commencer

- Commencez au stade de départ si vous êtes sédentaire et désirez y aller doucement.
- Commencez au stade d'amélioration si vous faites déjà un peu d'activité physique et si votre état de santé le permet.

Entraînement en musculation et diabète

Garder vos muscles sains et actifs grâce à un entraînement de musculation régulier contribuera grandement à améliorer la gestion de votre diabète. L'Association canadienne du diabète recommande des activités de musculation 3 fois par semaine.

Bienfaits de l'entraînement de musculation

L'exercice de musculation utilise plus de muscles que la marche. Il utilise les muscles du haut du corps qui sont rarement sollicités par la vie moderne.

L'entraînement en musculation maintient ou augmente la masse musculaire. Cela aide à brûler des calories au repos pendant la journée. Ceci est important pour le contrôle du poids et la gestion du diabète, à mesure nous vieillissons.

RAPPELEZ-VOUS : Vous n'avez pas à aller à un gymnase pour obtenir les avantages de l'entraînement en musculation. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont de simples outils de résistance comme :

- Des bandes élastiques pour l'exercice.
- Votre propre poids corporel.
- Des haltères légers ou poids pour les mains.
- D'autres items que vous pouvez trouver autour de la maison comme des bouteilles de lait remplies d'eau.

Le programme de musculation montré dans ce document travaille tous les muscles du corps, en utilisant une bande élastique, afin de mieux gérer votre diabète et améliorer votre santé.

Si vous ne savez pas trop comment faire un exercice, documentez-vous ou demandez l'aide d'un prestataire de soins diabétiques ou d'un professionnel de l'exercice compétent pour vous aider à démarrer votre programme et à y être fidèle.



326523

☐ Hanches et cuisses

1.



Départ : Assoyez-vous sur le devant d'une chaise, redressez la poitrine, et mettez les pieds à la largeur de vos épaules. Levez vous lentement de la chaise avec vos genoux directement sous vos orteils. Tenez votre dos droit et vos bras tendus en avant.
Fin : Tenir cette position avec vos genoux légèrement pliés. Pliez vos genoux lentement à mesure que vous vous assoyez dans votre chaise. Ne vous laissez pas tomber sur la chaise.

☐ Pectoraux

2.



Départ : Placez la bande élastique autour du haut de votre dos. Agrippez les bouts de la bande avec vos coudes pliés, les paumes tournées vers le bas ou vers l'intérieur.
Fin : Poussez en avant de vous, allongez vos coudes en avant de vous à la hauteur de vos épaules. Retournez lentement à la position de départ.

☐ Le haut du dos

3.



Départ : Agrippez la bande avec les deux mains directement en avant de vos épaules.
Fin : Tenez vos bras tendus et tirez la bande vers les côtés jusqu'à ce que vos bras soient en croix et que l'élastique touche votre torse. Tenez cette position brièvement. Retournez lentement à la position de départ.

☐ Le milieu du dos

4.



Départ : Enroulez le milieu de la bande autour d'un pied tendu; tenez la bande à votre genou avec la main intérieure. Agrippez la bande avec l'autre main à l'extérieur du genou.
Fin : Tirez la bande extérieure vers l'arrière et un peu en haut jusqu'à ce que la main extérieure atteigne le côté de votre cage thoracique. Faites une pause. Baissez lentement jusqu'au point de départ.

☐ Épaules

5.



Départ : Un pied et une main soutiennent une extrémité de la bande. L'autre main est à côté de votre épaule et agrippe la bande à la hauteur du menton, avec le bras droit au-dessus du plancher.
Fin : Tendez le bras au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'il soit directement au-dessus de l'épaule. Essayez de ne pas vous pencher d'un côté. Faites une pause. Retournez jusqu'au point de départ du mouvement.

☐ Épaules

6.



Départ : Position comme au # 5; avec une bande un peu plus courte. Agrippez la bande vis-à-vis le genou. Vous pouvez avoir la paume vers le bas ou vers l'avant (plus facile pour les épaules).
Fin : Levez le bras sur le côté, tendu mais avec le coude légèrement plié. Levez le bras jusqu'à la hauteur de l'épaule. Faites une pause. Baissez jusqu'à la position de départ.

☐ Le bras – partie avant

7.



Départ : Tenez la même position de départ comme au # 6 avec une bande plus courte. Agrippez la bande avec votre paume vers le haut.
Fin : Amenez votre main jusqu'à l'épaule en tenant votre coude appuyé sur votre côté. Faites une pause. Revenir lentement à la position de départ.

☐ Le bras – partie arrière

8.



Départ : Assoyez-vous au bout de la chaise la poitrine gonflée. Placez la bande autour de l'avant de votre genou. Fixez la bande à la hanche opposée avec une main et tenez l'autre extrémité de la bande à votre côté avec votre coude fléchi.
Fin : Faites une extension seulement avec le coude. Faites une pause. Revenir lentement à la position de départ.

☐ Jambes – avant

9.



Départ : Entourez votre pied avec la bande et faites un nœud ou nouez la bande autour d'une patte de la chaise avec votre pied dans la boucle.
Fin : En tenant votre genou dans la même position, faites une extension d'une jambe en avant de vous. Gardez une bonne posture. Faites une pause. Retournez lentement à la position de départ.

☐ Jambes – partie arrière

10.



Départ : Tenez-vous debout derrière la chaise. Utilisez la chaise comme support. Nouez la bande autour de votre cheville. Ou nouez la bande à une patte de la chaise avec votre pied à travers la boucle.
Fin : Levez votre cheville en pliant le genou. Tenir le genou dans la même position et votre dos stable. Faites une pause. Retournez lentement à la position de départ.

☐ Le bas du dos

11.



Départ : Commencez par vous tenir debout derrière une chaise en tenant le dossier comme support. Avec les genoux légèrement pliés, penchez-vous en avant avec le dos droit. Entourez la bande autour de vos chevilles.
Fin : Étendez le membre inférieur en arrière jusqu'à ce qu'il soit en ligne avec votre corps. N'étendez pas trop la jambe et n'arquez pas le bas du dos. Faites une pause. Retournez lentement à la position de départ.

☐ Abdominaux

12.



Départ : Assoyez-vous confortablement dans une chaise avec le thorax gonflé et les deux genoux fléchis et les pieds au sol en avant de vous. Étendez votre jambe afin que votre talon soit en avant de vous sur le plancher.
Fin : Levez un genou pour l'amener plus haut que l'autre genou. Contractez votre abdomen à mesure que vous levez votre jambe. Essayez de ne pas vous pencher en arrière ou en avant. Faites une pause. Retournez lentement à la position de départ. Une autre façon plus facile est de vous balancer vers l'arrière en gardant vos deux pieds au sol.