

Exemple d'un programme d'exercices standard pour personne en bonne santé.

	Musculation-Équilibre (2 fois par semaine)	Aérobie (3 fois par semaine)	Étirement-Flexibilité (4 à 6 fois par semaine)
<b>LUNDI</b>		20 minutes de marche	10 minutes d'étirements
<b>MARDI</b>	20 minutes réparties comme suit : 8-15 rép. Abduction des bras 8-15 rép. Flexion de l'avant-bras 8-15 rép. Flexion plantaire 8-15 rép. Flexion de l'épaule 8-15 rép. Extension des avant-bras 8-15 rép. Flexion du genou 8-15 rép. Extension du genou 8-15 rép. Flexion de la hanche 8-15 rép. Extension de la hanche 8-15 rép. Abduction de la hanche		10 minutes d'étirements
<b>MERCREDI</b>		30 minutes de natation	
<b>JEUDI</b>			Tai Chi
<b>VENREDI</b>	20 minutes réparties comme suit : 8-15 rép. Abduction des bras 8-15 rép. Flexion de l'avant-bras 8-15 rép. Flexion plantaire 8-15 rép. Flexion de l'épaule 8-15 rép. Extension des avant-bras 8-15 rép. Flexion du genou 8-15 rép. Extension du genou 8-15 rép. Flexion de la hanche 8-15 rép. Extension de la hanche 8-15 rép. Abduction de la hanche		
<b>SAMEDI</b>		Cours de danse en ligne	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS	REPOS
<b>Conseils</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous n'avez pas à acheter des haltères – vous pouvez utiliser 2 boîtes de conserve</li> <li>• Commencez avec des poids légers (2 lbs) et augmentez graduellement</li> <li>• Contractez toujours vos abdominaux</li> <li>• Soulevez en 3 secondes, maintenez 1 seconde, redescendez en 3 secondes</li> <li>• Commencez par vous tenir à deux mains. Augmentez graduellement le niveau de difficulté en vous tenant à une main, puis à un doigt et finalement sans les mains</li> <li>• N'oubliez pas de respirer et d'expirer à l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous travaillez suffisamment fort si vous êtes un peu essoufflée mais que vous pouvez quand même tenir une conversation.</li> <li>• Étirez-vous avant et après avoir fait votre session d'aérobie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous ne devriez pas ressentir de douleur lors d'un étirement, juste de l'inconfort.</li> <li>• Maintenez toujours une flexion au niveau des articulations pour éviter l'hyperextension.</li> <li>• Répétez chaque mouvement 3 à 5 fois.</li> <li>• Étirez-vous lentement et maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.</li> <li>• Respirez bien.</li> </ul>