

# Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

## Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

## Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

### Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

# Commencer un programme d'exercices

Faire régulièrement de l'exercice fait partie d'un style de vie sain. Discutez avec votre médecin du type et du niveau des exercices que vous pouvez faire si :

- vous êtes inactif
- vous avez des problèmes de santé
- vous êtes enceinte
- vous êtes âgé(e) de plus de 60 ans

L'objectif est de faire de l'exercice 4 à 6 jours par semaine. Faites de l'exercice pendant 30 à 60 minutes à chaque fois. Afin de prévenir les blessures, augmentez progressivement le nombre de jours et la durée que vous consacrez aux exercices.

## Des exercices réguliers vous aident à :

- améliorer la fonction de votre cœur et de vos poumons
- maintenir un poids de forme ou à perdre du poids
- améliorer votre équilibre, votre tonus musculaire et la souplesse de vos articulations
- soulager le stress et les tensions, et améliorer votre humeur
- réduire le risque de maladie cardiaque, d'hypertension, d'ostéoporose et de diabète

## Au début

- **Choisissez un exercice que vous aimez faire.**

Essayez de diversifier le type d'exercice afin d'augmenter les bénéfices pour votre santé et de prévenir la lassitude et les blessures.

### Types d'exercices :

- **Les exercices d'aérobic** font travailler les grands muscles et améliorent la santé de votre cœur et de vos poumons. Des exemples sont la marche, le jogging, les cours d'aérobic, le vélo, la natation, le tennis et la danse.

La marche est une bonne option pour les débutants. Vous avez simplement besoin d'une bonne paire de chaussures de sport. Le fait de marcher peut brûler autant de calories que le jogging sans pour autant traumatiser vos articulations. La marche est bonne pour votre cœur et vos poumons et aide à prévenir l'ostéoporose.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
  - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

  - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
  - Have problems breathing
  - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

**Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:**

  - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
  - Sudden dizziness
  - Cold sweat
  - Pallor
  - Fainting

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- **Les exercices d’entraînement musculaire** renforcent vos muscles et consolident vos os. Utiliser des poids, des bandes d’exercice, d’autres équipements de levée de poids, et faire des pompes et des redressements assis sont des exemples d’exercices de force. Discutez avec votre médecin avant de commencer un exercice de force si vous êtes hypertendus ou si vous présentez d’autres problèmes de santé.
- **Les exercices de souplesse**, également appelés étirements, augmentent la longueur des muscles afin d’améliorer l’équilibre et la santé des articulations. Les étirements sont importants avant et après chaque exercice et en tant qu’exercice en soi. Des exemples comprennent le yoga et le tai chi.
- **Commencez et terminez un exercice par 5 minutes d’exercice doux ou d’étirements.**
  - Par exemple, marchez 5 minutes avant et après un jogging. Ceci vous aidera à prévenir les blessures.
- **Faites de l’exercice à un rythme confortable.**

Écoutez votre corps. Vous faites trop d’exercice si :

- vous avez des douleurs dans les articulations, les pieds, les chevilles ou les jambes
- vous avez des difficultés à respirer
- vous vous sentez faible, étourdi(e) ou avez des évanouissements pendant ou après un exercice

**Arrêtez l’exercice et appelez votre médecin ou le 911 si vous avez :**

- une douleur ou une sensation de pression dans la poitrine, la partie gauche du cou, l’épaule ou le bras
- un étourdissement soudain
- des sueurs froides
- une pâleur
- des évanouissements

**Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Starting an Exercise Program. French