

Voici quelques moyens pour vous aider à augmenter votre niveau d'activité physique et à suivre vos progrès.

A) Utilisation d'un podomètre

Le podomètre est un détecteur de mouvement qui sert à compter chacun des pas effectués par un individu. Il doit être attaché à la ceinture, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (vis-à-vis le genou). Cet appareil vous encouragera à augmenter graduellement le nombre de pas que vous faites par jour. En l'utilisant, vous serez en mesure de vous lancer des défis et de constater les améliorations que vous réaliserez.



Technique du podomètre en trois étapes

- 1 Afin de déterminer votre nombre de pas moyen par jour, notez le nombre total de pas que vous faites à chaque jour et ce, 3 jours de suite (n'oubliez pas d'inclure un jour de fin de semaine).
- 2 Le premier objectif est d'ajouter 1000 pas de plus au nombre moyen de pas que vous faites par jour. Maintenez ce rythme pendant un mois.
- 3 Si l'objectif est atteint, ajoutez 1000 pas supplémentaires et maintenez-le pour 1 mois. Continuez ainsi de suite jusqu'à un objectif de 5000 à 6000 pas/jour. Si votre condition le permet, poursuivez la progression jusqu'à 10 000 pas/jour.

Attention : Il existe plusieurs types de podomètre, informez-vous avant d'en faire l'achat.