Les petites victoires du quotidien : renforcement du haut du corps !

A l’occasion de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète, la Fédération Française des Diabétiques a fait appel à Anis Nasr, coordinateur en activité physique adaptée, et Jérôme Trublet, infirmier, éducateur sport santé, tous deux patients. Dans cette nouvelle vidéo, ils nous montrent quelques exercices simples à réaliser pour renforcer le haut du corps à l'aide d'élastiques, en toute sécurité.
Cette troisième vidéo est à découvrir ici :

Un exercice de musculation pour les bras : à vous de jouer !

Cette activité isométrique va solliciter les muscles profonds du membre immobilisé, qui sont de grands consommateurs de glucose (glycogène musculaire). Soyez à l’écoute de votre corps, de vos sensations sans hésiter à interrompre la séance ou augmenter votre surveillance glycémique si vous possédez du matériel.

La contraction musculaire isométrique (statique) est à différencier des contractions excentriques où le muscle se détend et des contractions concentriques où le muscle se raccourcit (travail du biceps où les bras sont près des côtes par exemple).

C’est un exercice mixte, qui mélange un travail d’aérobie* et d’anaérobie** , ce qui permet de conserver une glycémie plus ou moins régulière pendant la réalisation de l’exercice mais qui a tendance à faire chuter la glycémie dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent sa réalisation. Une juste prise de glucides peut être indiquée dans cette période.

Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Prenez votre élastique de sport !

Avant de pratiquer une activité physique, il faut préparer son corps grâce à l’échauffement pour éviter toute blessure. Pour préparer votre activité physique sereinement et ne rien oublier, vous pouvez également télécharger notre guide sur notre page.

Dans cette vidéo, réalisez un exercice de tirage horizontal des bras à l’aide de l’élastique, suivi de flexions en squats sumo !
Le squat sumo ou sumo squat est appelé ainsi à cause de la position très écartée des pieds afin d'accentuer le travail des adducteurs, ces muscles situés à l’intérieur des cuisses et permettant de les repositionner sous le tronc.

Les élastiques de sport sont des outils peu chers, légers, faciles à transporter et qui permettent de travailler de nombreuses parties du corps selon leur positionnement.

Vous n’avez pas d’élastique ? Vous pouvez reproduire le squat sumo et prendre des haltères ou des bouteilles d’eau pour effectuer les mouvements des bras.

Avec cette troisième vidéo, vous avez réalisé la petite victoire du quotidien ! Soyez fiers de vous et n'hésitez pas à partager votre expérience sur nos réseaux sociaux avec le hashtag #LesPetitesVictoiresDuQuotidien

Merci à Sara d'avoir contribué à cette vidéo !

**Aérobie : Une activité en zone aérobie est d'intensité modérée. C'est le cas d'une course lente par exemple. Durant ce genre d'activité vous serez capable par exemple de parler. C'est donc un effort que vous pourrez soutenir pendant assez longtemps.*

***Anaérobie : Un effort en zone anaérobie sera en revanche plus intense. Il sera quasiment, de l'ordre d'un sprint.*

Plus d'informations sur l'activité physique :
[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé] | Fédération Française des Diabétiques

Pour en savoir plus sur la Semaine Nationale de Prévention 2023 et la thématique de l'activité physique, retrouver de nouvelles informations sur contrelediabete.fr