



Faire du sport à la maison S'entraîner à domicile en toute sécurité

L'activité physique permet de rester en forme. Elle est d'autant plus importante dans la situation actuelle de semi-confinement. Heureusement, il est possible de bouger chez soi. Suivez les conseils du BPA pour vous entraîner sans vous blesser.

La «salle de fitness» à la maison nécessite suffisamment d'espace. Plus la pièce est petite, moins il est possible de réaliser des exercices dynamiques. Les obstacles, les rebords de meuble ou tout objet au sol sont évidemment à bannir.

Si l'on ne dispose pas d'équipements de sport installés de manière conforme, il vaut mieux s'en tenir aux exercices libres au sol. Il est préférable d'effectuer des exercices déjà connus. Afin de réduire le risque de blessures, n'entreprenez de nouveaux exercices que s'ils s'adressent aux débutants.

Les programmes d'entraînement par vidéo en ligne peuvent être utiles. Veillez à ce que ces vidéos émanent de prestataires qualifiés, comme les centres de fitness.

Si vous effectuez les exercices correctement, lentement et de manière contrôlée sans exagérer, l'entraînement à la maison peut se révéler tout à fait sûr.

Vous trouverez des exercices pour vous entraîner chez vous sur [equilibre-en-marche.ch](https://www.equilibre-en-marche.ch).

Pour votre sécurité

- **Dégagez suffisamment d'espace** et éliminez tout obstacle.
- **Ne vous entraînez pas avec des appareils improvisés.**
- **Préférez les exercices déjà connus.**
- **Un entraînement vidéo en ligne?** Utilisez des vidéos de prestataires qualifiés.
- **Ne soyez pas trop ambitieux:** effectuez les exercices correctement, lentement et de manière contrôlée.