

Utilisez des bâtons de marche et gagnez en forme



Les bâtons de marche s'utilisent comme des bâtons de ski de fond. À chaque enjambée, vous devez planter les bâtons à un angle d'environ 45 degrés légèrement derrière vos pieds et vous en servir pour vous propulser vers l'avant.

Parce qu'elle s'inspire du ski de randonnée, cette technique de marche avec bâtons est souvent appelée la marche nordique.

La marche avec des bâtons sollicite plus activement les bras, le haut du corps et les principaux groupes musculaires, y compris les muscles de l'abdomen, du bassin et du dos. Sans compter que, comparativement à la marche sans bâton, la marche avec des bâtons ferait dépenser de 20 à 46 % plus de calories et engagerait environ 90 % des muscles du corps.

La pratique régulière de la marche nordique aide à développer la force musculaire et à améliorer la posture et l'équilibre. Elle contribue aussi à améliorer la démarche et à réduire le risque de chutes. .

Les bâtons de randonnée sont également bénéfiques parce qu'ils allègent le stress imposé aux hanches, aux genoux et aux chevilles. Ils vous procureront une stabilité accrue au moment d'emprunter vos sentiers ou parcours favoris, et faciliteront autant les montées que les descentes.

La marche est formidable pour les aînés

Pour la plupart des gens, la marche (avec bâtons ou sans bâton) est une activité sécuritaire qui aide à renforcer l'ossature et maintient les articulations en bonne santé. La marche a aussi les effets bénéfiques suivants sur la santé :

- elle atténue le risque de contracter des maladies du cœur, le diabète de type 2, l'asthme et certains cancers;
- elle a un effet protecteur sur la fonction cérébrale et atténue le risque de développer la démence;
- elle améliore l'humeur;
- elle réduit la fatigue.

Si vous faites de l'arthrose, utilisez un déambulateur pour marcher, ou si vous avez d'autres problèmes de santé, parlez avec votre médecin de votre intention de vous mettre régulièrement à la marche et demandez-lui si des bâtons de marche vous seraient utiles. Un professionnel des soins de réadaptation (par exemple un physiothérapeute) peut vous enseigner à utiliser les bâtons de marche de manière sécuritaire et efficace.

Quand viendra le temps d'acheter des bâtons, un professionnel de la condition physique ou de la réadaptation accrédité pourra vous aider à choisir ceux qui vous conviennent.

Rendez la marche divertissante

Selon plusieurs personnes, l'utilisation de bâtons de marche les aide à prolonger la durée de leurs randonnées et à marcher plus rapidement et les motive

à s'en tenir à leur programme de marche. Faire de la marche une activité sociale est aussi un bon agent de motivation. Invitez une compagne ou un compagnon à se joindre à vous ou adhérez à un groupe de marche nordique.

Par mesure de confort et de sécurité, portez de bonnes chaussures de marche, prévoyez de l'eau et une collation santé et mettez également dans votre sac une carte et un téléphone cellulaire. Et il ne vous reste plus qu'à vous mettre en route!

Tiré et adapté avec une autorisation du site
<https://www.alberta.ca/health.aspx>