

Shaping up safely

This greater emphasis on physical fitness has motivated many unfit CF members to dust off their running shoes and head over to the gym. For those of you who have been relatively inactive for whatever reason, you really need to begin your fitness program with a long-term approach.

It is very important to remind yourself that it took a few years to get out of shape and that you will not get into shape after two weeks. Realistically it will take many months of consistent exercise to get back into good physical condition and trying to get there any faster will likely set you up to be injured.

To help, the CF has excellent fitness facilities, fitness staff and well researched fitness and health promotion programs available to every member on an individual or group basis. Please take advantage of these excellent resources—they were developed for you. In addition to this, the Injury Prevention Cell of the Strengthening the Forces Program has put together 10 tips to help you get back into shape safely.

10 Simple tips to shaping up safely:

1. Take some time to warm-up before exercising. This should involve some stretching, walking or jogging just to get your tissues ready to work.
2. Try walking yourself back into shape—it may not appear to be as macho as running, but it does have a much lower injury rate, and walking the same amount of time you usually run will produce a very similar fitness benefit.
3. During aerobic activities such as walking, running, cross-country skiing and biking, your training

intensity level should allow you to be able to have a conversation with your training partner. If you find yourself struggling to breathe—you are working too hard regardless of how slowly you may be going.

4. Cross training varies the stress and strain on various body tissues and can reduce the incidence of injuries. Try alternating activities such as: walking, cycling, skating, skipping rope, snowshoeing, cross-country skiing and swimming.
5. Try using a pedometer—they are available from your local Health Promotion staff. Wear a pedometer for a typical day and you may be surprised at how little you actually move. For health and fitness maintenance, it is recommended that you aim for a minimum of 10,000 steps/day. Some people can achieve 10,000 steps/day without ever going to the gym. Walking to work, taking the stairs, walking the dog and walking to the mailbox all add up.
6. Strength training and core stability exercises—include some in your program. During weight workouts start by limiting yourself to only two sets of 10-12 repetitions of any exercise. This approach will give you approximately 80 percent of the benefit of the exercise without the increased risk of injury that comes with doing more than this.
7. Sweat loss doesn't mean fat loss. Working out with plastic bags under your clothing will cause you to temporarily lose some body water but it will not promote the fat loss that you desire. What over heating during exercise will do is increase your risk is becoming dehydrated, electrolyte depleted

and excessively fatigued. It also increases your risk of developing a heat-related injury such as heat exhaustion or heat stroke.

8. Many people incorrectly believe they are not exercising unless they are working out in the gym. Your body doesn't know the difference between walking to your boss's office and walking on a treadmill. Using the stairs, taking the bike to the post office or walking to work are just a few examples of the opportunities you have some exercise in your day.
9. No Pain No Gain!—this motto applies to elite athletes and not someone who is trying to get fit. If you are suffering throughout your workouts, you are training too hard. Try backing off on the intensity of your training and the chances are you will enjoy exercising a lot more, be motivated to train more often and reduce your risk of becoming injured.
10. Remember—there is no fast track to becoming fit—despite what the advertising media often tells you. While it doesn't sound sexy or high tech, the formula for success can be as simple as walking 45-60 minutes 5 days a week and eating a healthy diet. The secret is to “get moving” and make it a regular part of your daily lifestyle.

The CF EXPRES program—has individual training guides covering all of the above activities as well as activity record booklets. All of these items, lots of good advice and plenty of encouragement are all available at no cost through your base, wing and unit fitness staff. Train smart and have some fun.

Comment se mettre en forme en toute sécurité

Le regain d'intérêt pour la forme physique auquel on assiste actuellement au sein des FC a incité un grand nombre de membres à rechausser leurs espadrilles et à se précipiter au gym. Pour ceux d'entre vous qui ne bougez pas beaucoup, il vous faut opter pour un programme de mise en forme graduel.

Souvenez-vous qu'il vous a fallu quelques années pour perdre la forme et que vous ne la retrouverez pas en deux semaines. À vrai dire, il vous faudra plusieurs mois d'exercices réguliers pour y parvenir, et s'il vous prenait l'envie d'aller trop vite, vous risqueriez seulement de vous blesser.

Vous avez cependant de la chance puisque les FC mettent à la disposition de leurs membres, individuellement ou en groupe, d'excellentes installations de conditionnement physique, du personnel qualifié et des programmes de mise en forme et de promotion de la santé bien établis. Profitez de ces ressources, c'est pour vous qu'elles ont été conçues. La cellule de prévention des blessures du programme Énergiser les Forces a pour vous dix conseils pour vous aider à retrouver la forme en toute sécurité.

Dix conseils simples pour se remettre en forme en toute sécurité :

1. Prenez le temps de vous échauffer avant de faire de l'exercice. Les mouvements d'échauffement devraient comprendre des exercices d'étirement, de marche ou de jogging qui permettront à vos muscles de se préparer à travailler.
2. Marchez pour vous mettre en forme. La marche est peut-être moins spectaculaire que la course, mais elle présente un taux de blessure beaucoup plus faible. En outre, le fait de marcher pendant un certain nombre de minutes procure pratiquement les mêmes avantages que la course pour la santé.
3. Pendant une activité d'aérobic comme la marche, la course, le ski de fond ou la bicyclette, votre intensité

d'entraînement devrait être telle que vous pouvez avoir une conversation avec un partenaire. Si vous avez de la difficulté à trouver votre souffle, c'est que vous faites un effort trop intense, peu importe votre vitesse.

4. La diversification des activités de conditionnement physique aide à réduire les tensions exercées sur les divers tissus organiques et la fréquence des blessures. Adonnez-vous à diverses activités comme la marche, le cyclisme, le patin, le saut à la corde, la raquette, le ski de fond et la natation.
5. Servez-vous d'un podomètre. Vous pouvez vous en procurer un auprès de votre personnel local de la promotion de la santé. Si vous portez un podomètre pendant une journée normale, vous serez surpris de voir à quel point vous bougez peu. Pour maintenir la santé et la forme, il est suggéré de faire au moins 10 000 pas dans une journée. Certaines personnes y parviennent sans même mettre les pieds au gymnase! Marcher pour se rendre au boulot, prendre les escaliers, promener le chien, aller chercher le courrier à pied, voilà autant de façons d'accumuler des pas chaque jour.
6. Incluez des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre dans votre programme de mise en forme. Pendant les séances de poids et haltères, limitez-vous d'abord à deux ensembles de 10 à 12 répétitions de chaque mouvement. Vous profiterez ainsi d'environ 80 % des avantages de l'exercice complet sans trop risquer de vous blesser.
7. Le fait de transpirer ne vous fera pas maigrir. Porter des sacs de plastique sous vos vêtements lorsque vous vous entraînez vous fera perdre temporairement de l'eau, mais ne vous fera pas perdre de gras corporel. Un excès de chaleur pendant l'entraînement risque de vous déshydrater, de perturber l'équilibre électrolytique de votre

corps et de vous fatiguer outre mesure. Vous courez aussi davantage le risque de souffrir d'épuisement par la chaleur ou de coup de chaleur.

8. Beaucoup de personnes croient à tort qu'elles ne font pas d'exercice si elles ne vont pas au gym. Or, que vous marchiez jusqu'au bureau de votre patron ou que vous marchiez sur un tapis roulant, votre corps n'y voit aucune différence. Utiliser les escaliers, prendre son vélo pour se rendre au bureau de poste ou marcher pour aller au travail, voilà autant d'excellentes occasions de bouger un peu chaque jour.
9. Il n'est pas nécessairement bon de souffrir! La souffrance est faite pour les athlètes de haut niveau, et pas pour les personnes qui essaient de se remettre en forme. Si vous sentez de la douleur pendant votre entraînement, vous y allez trop fort. Si vous réduisez l'intensité de votre programme, vous aimerez davantage l'expérience, vous serez plus motivé et vous risquerez moins de vous blesser.
10. Rappelez-vous : il n'y a pas de raccourci vers la forme physique, malgré ce que les campagnes de publicité tentent de vous faire croire. Même si la formule ne semble pas très sexy, ni très sophistiquée, il suffit souvent d'une marche de 45 à 60 minutes cinq fois par semaine et d'un régime alimentaire sain. Le secret, c'est de bouger et de faire de l'exercice physique un élément constant de votre quotidien.

Le Programme EXPRES des FC offre des guides d'entraînement individuel pour toutes les activités susmentionnées ainsi que des livrets pour la consignation des activités. Vous trouverez tous ces articles ainsi que des conseils et des encouragements à la tonne – et gratuitement – auprès du personnel de la promotion de la santé de votre base, escadre ou unité. Entraînez-vous intelligemment et amusez-vous bien!