

## Questions sur l'activité physique

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

1	Agé de 30 ans, la fréquence cardiaque théorique maximal d'un homme est de :	190 bpm
2	Lorsque je pratique une activité physique d'endurance comme la marche rapide ou la course à pied, à partir de quel moment je vais brûler les graisses ?	Au bout de 30 minutes
3	La fréquence cardiaque d'entraînement, vous-connaissez ?	C'est une zone optimale de sécurité et d'entraînement en endurance
4	Agée de 50 ans, la fréquence cardiaque d'entraînement d'une femme en endurance se rapproche de :	120 bpm
5	Pratiquer une activité physique adaptée d'endurance est bon pour la santé, mais quelles sont les recommandations ?	3 séances minimum hebdomadaire
6	Savez-vous à quel moment il est optimal d'étirer ses muscles pour récupérer de vos efforts ?	2 heures après l'effort
7	A quel âge est-il conseillé d'arrêter de faire de l'activité physique adaptée ?	jamais
8	Quelles sont les températures pour lesquelles il est déconseillé de faire des efforts modérés ou intenses ?	En dessous de -5° et au-dessus de 30°

(Cf. recommandations des bonnes pratiques)

La  
FGLMR,  
c'est  
aussi...

Etablissements de  
Soins Médicaux et de  
Réadaptation respiratoire  
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT  
Lège Cap-Ferret • Pessac  
[www.lp-lh.fr](http://www.lp-lh.fr)

Centre de consultations  
LE HILLOT  
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance  
Ventilatoire  
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

[www.avad-assistance.com](http://www.avad-assistance.com)

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON