

Le Talk-test

De l'intensité légère avec un confort cardio respiratoire à l'intensité élevée (souvent déconseillée) avec inconfort cardio respiratoire.

Tout savoir sur (Activités physiques thérapeutiques et HTA (Hypertension artérielle))
www.irbms.com



■ MODALITÉS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES CARDIO RESPIRATOIRES

30 minutes d'activités physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine en évitant de rester 2 jours consécutifs sans bouger.

Les repères d'intensité : le « talk-test »

Pour une pratique sécurisée

- Le « talk-test » pour évaluer les contraintes cardiaques en fonctions des intensités de pratiques

Intensités légères à modérée> chanter et conserver normalement	
Intensités élevées avec pénibilités> phrases courtes et hachées	
Intensités trop élevées> mots et difficultés respiratoires	

Zone de fréquence cardiaque Max

5

