

# CONSEILS "SPORT-SANTÉ" PRÉVENTION DES MALADIES CORONARIENNES



Pratiquer une activité physique d'intensité élevée, comme le Dragon boat, 75 minutes par semaine\*, permet de **diminuer de 40% les risques de complication cardiovasculaire.**

Pratiquer une activité physique d'intensité modérée, comme le Stand Up Paddle pendant 150 minutes par semaine\* permet une **diminution de risques de complication cardiovasculaire de 20 à 30%.**



Faire du renforcement musculaire en complément d'une activité physique élevée et modérée, a des **effets majorés sur la diminution des risques de complication cardiovasculaire.**

**Le suivi de ces recommandations permet d'augmenter ta capacité cardiorespiratoire (VO<sub>2</sub>max), qui est associée à une diminution du risque de développer une maladie coronarienne.**



**FFCK**  
Canoë Kayak et Sports de Pagaie

COMITÉ  
ÎLE-DE-FRANCE