



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Des exercices d'échauffement avant tout

La course est une excellente façon de se tenir en forme à peu de frais. La course améliore la santé de votre cœur, de vos poumons, votre niveau d'énergie et de stress. Le tonus et la force des muscles, des jambes et des hanches y gagnent aussi. Plusieurs sportifs pratiquent ce sport parce qu'il ne requiert aucun équipement (sauf une bonne paire de chaussures), parce qu'il peut être pratiqué en tous lieux et à toute heure, et ce, gratuitement. ▸

LES BIENFAITS

La pratique du jogging sur une base régulière peut réduire le risque d'une maladie cardiaque, prévenir contre plusieurs sortes de cancer et aider à trouver le sommeil. Les personnes qui pratiquent ce sport peuvent aussi bénéficier d'une meilleure performance cognitive et chez la femme, diminuer le risque de diabète de type II.

LES ÉCHAUFFEMENTS

Afin d'éviter les blessures, commencez chaque séance doucement, afin de bien réchauffer vos muscles à l'effort. Terminez toujours par des exercices d'étirement. Les cinq exercices suivants visent les principaux groupes de muscles sollicités par la course. N'enlevez pas vos chaussures avant de les avoir faits.

1. Haut du mollet

Les bras étirés devant vous, prenez appui sur un arbre. Placez vos jambes légèrement écartées et vos orteils pointés vers l'avant. Faites un pas en arrière d'environ 30 cm, en maintenant la jambe bien droite et le pied à plat sur le sol. Pliez la jambe avant de façon à avancer votre hanche et appuyez-vous sur vos bras.

2. Bas du mollet

Reprenez la même position que pour le haut du mollet. Ramenez votre pied arrière pour que vos orteils soient juste derrière le talon de la jambe avant. Maintenez les deux talons au sol et les orteils vers l'avant. Pliez les genoux de façon à abaisser les hanches.

3. Devant de la cuisse

Appuyez-vous d'une main sur un arbre pour vous maintenir en équilibre. De l'autre main, prenez votre cheville ou votre pied. Le haut du corps bien droit, tirez votre talon vers les fesses. Le genou de la jambe pliée doit pointer vers le sol. Si votre talon touche les fesses, étirez doucement la hanche en portant votre genou vers l'arrière.

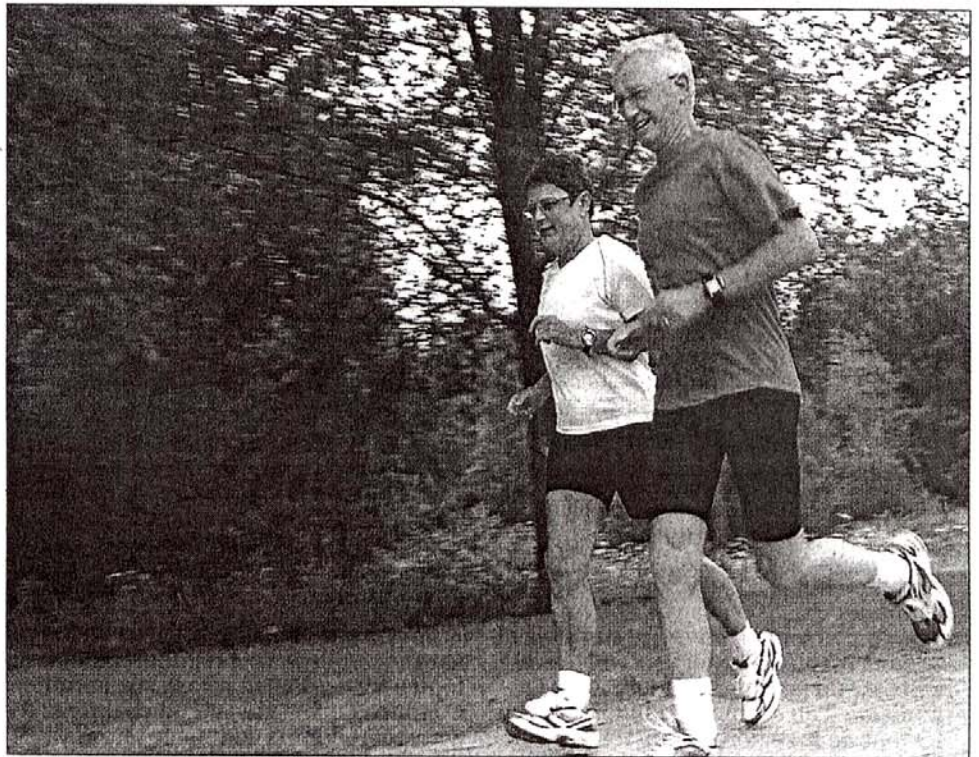


PHOTO ISTOCK

■ La pratique de la course est bénéfique à tous les points de vue pour santé.

4. Arrière de la cuisse

Posez un pied sur une surface basse, à hauteur de genou environ, et les mains sur la cuisse. Maintenez la jambe étendue et les orteils pointés vers le haut. Penchez le corps vers l'avant à partir des hanches, non de la taille. Gardez le dos bien droit en penchant la poitrine plutôt que la tête vers les genoux. La tête et le cou demeurent donc alignés avec le dos.

5. Hanches et fesses

Reprenez la position d'étirement de l'arrière de la cuisse. Pliez le genou de façon à poser le pied sur le bord de la surface. Les mains sur les hanches, penchez-vous doucement vers l'avant. Gardez la jambe d'appui bien droite.

Avant d'entreprendre un programme de jogging, ou tout autre programme d'exercices, il est essentiel de subir une évaluation de votre structure neuro-musculo-squelettique. Une radiographie permettra de détecter des asymétries du bassin et du bas du dos, ce qui pourrait vous éviter de nombreuses douleurs. Votre professionnel de la santé pourra aussi vous donner des conseils personnalisés afin d'éviter les blessures reliées au jogging.

▸ Avant de lacer vos nouvelles chaus-

sures et de vous élaner sur la piste, suivez l'exemple d'un grand nombre d'athlètes professionnels. Prenez le temps de bien vous étirer et vous échauffer. Vous verrez ainsi une plus grande progression dans votre entraînement.

CONSEILS

- N'étirez jamais un muscle froid.
- Faites chaque exercice d'étirement en comptant lentement jusqu'à 30.
- Afin de diminuer l'impact sur votre structure neuro-musculo-squelettique, évitez de courir sur des surfaces asphaltées.
- Pour bien absorber les coups au talon, portez une chaussure spécialement conçue pour la course avec une semelle qui possède un mécanisme d'absorption.
- Si vous vous blessez ou si la douleur persiste plus longtemps que vos courbatures habituelles, appliquez de la glace pour réduire l'enflure et l'inflammation.