



CHIROPRATIQUE

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

Se préparer aux sports d'hiver



PHOTO THINKSTOCK

Vous avez roulé tout l'été (vélo, patins à roues alignées) ? Vous avez frappé des balles (tennis ou golf) ? Il vous reste quelques belles semaines pour profiter d'une température agréable. Il faudra aussi penser à préparer la maison pour l'hiver, fermer la piscine, ranger les meubles de patio et faire la mise au point de votre voiture. Et que ferez-vous lorsque la neige sera venue ?

BIEN SE PRÉPARER

Les sports de glisse sont des activités physiques impliquant des mouvements répétitifs et demandant des efforts brefs et intenses. Pour bien se préparer, il est conseillé de commencer avec un 10 à 15 minutes de marche rapide, de course sur place ou de sauts. Portez vos genoux vers votre poitrine et ensuite bougez doucement vos bras afin de bien échauffer toutes les parties de votre corps. Vous pouvez aussi effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules. Faites quelques rotations du tronc.

SPORTS DE GLISSE

Vous pensez au ski de fond. En effet, ce

peut être un sport où on peut débiter lentement. Il est possible de seulement « marcher » avec les skis. Vos bras devront tout de même travailler. Penser à tonifier vos épaules dès maintenant. Prenez un objet de 1 ou 2 kilogrammes dans chaque main. Un sac de pois secs fait très bien l'affaire et n'abîme pas le plancher si on l'échappe. Faites des flexions-extensions des coudes et des épaules comme si vous poussiez avec vos bâtons de ski. Vos premières sorties de l'hiver vous causeront ainsi moins de courbatures.

Vous préférez le ski alpin. Ici, vous choisissez un sport qui nécessite une bonne préparation. Même si vous adoptez un style plutôt relax en ski, les conditions de neige peuvent être changeantes. La demande physique inhérente à ce sport vous oblige à être prêt en tout temps. Commencez votre préparation. Augmentez l'intensité de vos marches quotidiennes. Trouvez des escaliers à monter. Ne faites qu'un ou deux étages au début puis augmentez. On monte et on descend. Mettez-y une musique entraînante, c'est motivant. Vous êtes fatigué de marcher. Assoyez-vous, puis relevez-vous. Puis rassoyez-vous et ainsi de suite pendant trois minutes. Vos cuisses seront plus aptes à descendre les pentes.

Le patin est votre choix. Plusieurs

municipalités offrent de superbes parcours. Il est des plus agréables d'en profiter. Comment vous y préparer ? Un entraînement spécifique peut être envisagé. À l'extérieur, terminez votre marche ou course par une série de pas chassés, pas de côtés. Dix d'un côté puis dix de l'autre. Vous préférez en faire à l'intérieur ? Chaussez-vous d'un bas épais et exercez-vous sur le parquet. On imite le patineur et vos fessiers ne s'en porteront que mieux.

Vous êtes l'amateur de hockey. Vous ne ratez jamais vos matchs du jeudi soir avec la « ligue de garage ». Un match par semaine ou même deux ne sont peut-être pas suffisants pour atteindre votre forme physique optimale. Il vous faudra, durant d'autres journées, travailler votre condition physique. La meilleure façon est une activité par intervalle. Que ce soit la course à pied, le vélo sur place ou tout autre appareil, une série de 30 secondes d'activité intense suivie de 30 secondes de récupération et vous répétez de 5 à 7 fois. Si cette étape n'est pas trop difficile, on exécute 5 minutes de travail modéré et on répète la série d'intervalles. Lors de la partie intense, inutile de se rendre à bout de souffle. Simplement être essoufflé un peu mais toujours capable de dire une phrase de quelques mots est

une intensité suffisante pour augmenter vos capacités. Si cet entraînement est facile, allonger la période intense à 45 ou 60 secondes.

Vous avez fait la mise au point de votre auto, pourquoi ne pas faire aussi la mise au point de votre condition physique ? Demandez conseil à votre chiropraticien pour vous assurer que votre colonne et vos articulations seront prêtes à répondre à la demande, et surtout, pour glisser en toute tranquillité !