



PRÉPAREZ-VOUS POUR DES SPORTS D'HIVER EN TOUTE SÉCURITÉ !

Alors que la neige s'apprête à recouvrir le Québec et que les stations de ski s'animent, il est temps de se préparer pour des aventures hivernales en toute sécurité. Notre infolettre spéciale vous guide à travers des conseils essentiels d'échauffement, d'étirements, de récupération, et bien plus encore, pour que votre expérience sur les pistes soit aussi agréable que possible.

Échauffez-vous avant de dévaler les pistes !

Par des températures froides, l'échauffement est essentiel pour préparer vos muscles à l'effort physique tout en diminuant le risque de blessures.

- Cardio doux pour augmenter la température corporelle.
- Étirements dynamiques en ciblant les muscles utilisés.



Renforcez vos muscles !

Le renforcement musculaire contribue à la stabilité et à la prévention des blessures, surtout lorsque vous faites face à des terrains enneigés. Intégrez des exercices de renforcement, tels que des squats, des fentes, et des exercices de stabilité sur une jambe, dans votre routine d'échauffement.



Étirez-vous pour améliorer votre souplesse !

Les étirements sont particulièrement importants en hiver, où les muscles peuvent être plus tendus en raison du froid.

- Étirements post-échauffement : après votre échauffement, prenez le temps de vous étirer davantage, en mettant l'accent sur les muscles sollicités pendant votre activité.



Récupération après une journée intense !

Après une journée sportive, prenez soin de votre corps pour vous assurer une récupération optimale.

- Récupération active : optez pour une courte promenade ou une séance de natation pour faciliter la récupération musculaire.
- Étirements de récupération.



Soyez à l'écoute de votre corps !

Si les douleurs persistent, consultez des professionnels de la santé pour une prise en charge appropriée.

- **Ostéopathie:** pour contribuer à rétablir l'équilibre du corps, en travaillant sur la mobilité des articulations et en soulageant les tensions musculaires.
- **Massothérapie:** pour soulager les muscles tendus, réduire le stress et favoriser la détente générale.



CLINIQUE d'ostéopathie
de LAVAL

450 937-7947 • soignerautrement.ca