

LA REMISE EN FORME PRINTANIÈRE



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

6 au 12 avril 2014

L'hiver tire enfin à sa fin. Vous sentez-vous comme la nature, engourdis et ternes? Les premiers rayons de soleil plus chauds réveilleront la nature. Ranimeront-ils votre envie de bouger? C'est le moment d'envisager se remettre en forme mais tous les chiropraticiens vous le diront : la préparation est la clé pour une remise en forme efficace.

Débuter raisonnablement...

Vous avez bougé tout l'hiver? Vous avez dévalé les pentes en skis, égratigné la glace à patin, compté des buts au hockey et maintenu votre masse musculaire en salle d'entraînement, c'est excellent! Toutefois, il faut se rappeler que l'entraînement est spécifique. C'est à dire que les muscles qui travaillent en ski ne sont pas exactement les mêmes que ceux sollicités pour la course ou le vélo. Pour ceux qui ont été actifs, la remise en forme sera plus rapide. Vous êtes plutôt du genre ours, c'est-à-dire que vous avez somnolé tout l'hiver? La remise en forme est encore plus importante. Le secret pour une remise en forme efficace et réussie est la progression, surtout si vous avez été actifs et croyez être prêts à performer à plein régime dès le début.

Ça fait plus de

48 heures que

vous souffrez

de douleurs

musculaires?

Consultez votre

chiropraticien(ne)!



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



...Pour des résultats étonnants!

Une façon efficace et agréable de se remettre en forme est d'y aller par un entraînement par intervalles. L'entraînement par intervalle consiste à pratiquer son sport, que ce soit la marche, la course à pied, le vélo ou le patin à roues alignées par alternance de périodes rapides ou intenses, entrecoupées de périodes de repos et récupération. Ces périodes de repos et récupération doivent cependant demeurer actives. Elles vous permettront d'augmenter graduellement votre niveau d'effort et la longueur des séquences actives et de repos, de manière à faciliter la progression vers un niveau d'activité physique optimal.

Stop, encore!

L'entraînement par intervalle est facile et agréable à mettre en œuvre dans votre projet de remise en forme. Par exemple, vous aimeriez vous mettre à la course. Vous pouvez débuter par 2 minutes de course modérée suivi de 2 minutes de marche plus ou moins rapide. Vous préférez le tennis? La remise en forme s'applique. Débutez votre entraînement par des périodes brèves de 20 à 30 minutes. Ces périodes devraient être variées et inclure de l'échauffement, des exercices techniques puis un match bref de 10 minutes. Après quelques séances ou quelques semaines, vous pourrez viser un match de 3 sets complets. Peu importe votre sport ou activité de prédilection, le même principe d'intervalles s'applique, que ce soit à vélo, en patin ou pour tout effort de longue durée.

Bougez plus!

On ne dira jamais suffisamment combien l'exercice est source de bien-être et de santé. À moyen et long termes, quelques minutes d'activité physique par jour vous permettront d'être en meilleure santé cardiaque, d'avoir une meilleure circulation sanguine, de réduire vos risques d'affections chroniques, d'améliorer votre force et votre souplesse, d'avoir plus d'entrain et d'avoir un regard plus optimiste au quotidien.

Bougez mieux!

Restez actif en évitant les blessures. Il ne suffit pas de bouger plus, il faut aussi bouger mieux afin d'éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques.

Mais le conseil chiropratique le plus important de tous pour une remise en forme réussie? Amusez-vous!