

Conseils pratiques aux sportifs amateurs

Tout athlète olympique vous le dira : l'activité physique est un aspect important d'un mode de vie sain. Elle contribue au maintien d'un poids santé, à la réduction de la tension artérielle et du stress, à la solidité des os et au maintien de la souplesse et d'une bonne posture. Le sport récréatif est une excellente façon de profiter des multiples bienfaits de l'activité physique, qu'il s'agisse de hockey, de golf, de sports aquatiques ou de glisse, de vélo ou de course! L'essentiel, c'est de bouger!

Un quart d'heure de bougeotte par jour!

Vous souhaitez adopter un mode de vie plus actif, mais vous trouvez difficilement le temps de bouger? Vous aimeriez commencer gratuitement ou à peu de frais? Il existe une solution!

Fixez-vous l'objectif de départ de bouger quinze petites minutes par jour. Vous prendrez ainsi l'habitude de vous mettre en forme, et en retirerez une grande satisfaction. C'est sans compter que vous pourrez rapidement en ressentir plusieurs bienfaits. Vous aurez une meilleure santé cardiaque et une meilleure circulation sanguine, votre corps démontrera plus de force et de souplesse, vous aurez un meilleur entrain et une vision des choses plus optimiste. Qui sait où cela vous mènera?

Peu importe l'intensité de l'activité physique que vous pratiquez, suivre ces quelques conseils vous évitera de vous laisser décourager par des blessures neuro-musculo-squelettiques.



La chiropratique

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 dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Échauffez-vous

Avant de plonger dans la piscine, de sauter sur le terrain ou de frapper la première balle, prenez au moins 20 minutes pour vous échauffer. Votre échauffement devrait inclure des exercices respiratoires, des exercices d'étirement et d'amplitude légers, de la marche rapide ou du jogging lent pour délier et échauffer les muscles et les articulations.

Apprenez les bonnes techniques

Il est important d'apprendre à maîtriser les techniques du sport que vous pratiquez. Autrement, vous

risquez de mauvaises habitudes qui entraîneront une mémoire musculaire incorrecte. Les mauvaises techniques peuvent également provoquer des blessures articulaires et musculaires.

Utilisez le bon équipement

Pour éviter les blessures, votre équipement doit être bien ajusté et adapté à votre taille et à vos capacités. Les sportifs de tout niveau devraient faire ajuster et vérifier leur équipement par des professionnels.

L'entraînement excessif est l'une des principales causes de blessures chez les sportifs. Allez-y graduellement avant de vous pousser au maximum. N'oubliez pas : le repos est aussi important que l'entraînement. Prenez des pauses afin de laisser à votre corps le temps de récupérer.

Le saviez-vous ?

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, 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.

Prenez le temps de récupérer

La période de récupération après un exercice est aussi importante que celle de l'échauffement. Prenez donc 20 minutes pour faire de la marche rapide ou du jogging lent. Étirez aussi muscles et articulations avant de regagner le vestiaire ou la maison.

Désaltérez-vous

Buvez beaucoup avant, pendant et après une activité physique, même par temps froid. Lorsque vous ressentez la soif, vous avez déjà commencé à vous déshydrater. La déshydratation affecte votre niveau d'énergie et votre métabolisme.

Faites de la musculation

La musculation assure le fonctionnement optimal de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Elle renforce votre musculature, qui joue un rôle d'amortisseur et contribue à prévenir les foulures et les entorses.

Prenez soin de vos muscles et de vos articulations

En optimisant l'amplitude et la mobilité de vos muscles et articulations, vous améliorerez vos performances et préviendrez bien des blessures. Les restrictions musculaires et articulaires peuvent nuire à votre technique et provoquer des foulures et des entorses douloureuses.

Soignez rapidement une blessure

Si vous souffrez d'une blessure ou si vous éprouvez une douleur qui dure plus longtemps que vos courbatures habituelles après avoir fait de l'exercice, appliquez de la glace pour réduire l'enflure et l'inflammation, puis consultez un professionnel de la santé.

Adoptez une attitude de champion!

Les athlètes d'élite ne remportent pas tous des médailles, mais ce sont tous des gagnants. Avec une attitude positive, vous améliorerez votre forme et vos performances.

S'entraîner pour s'entraîner n'est pas suffisant : il faut aussi, et surtout, s'amuser !