

L'ENTRAÎNEMENT PRÉ SKI!

Musculation, abdominaux et étirements

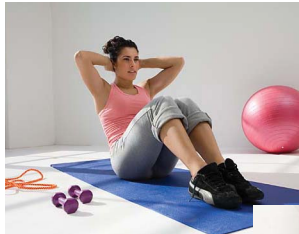
Nous sommes tellement privilégiés de vivre dans les Laurentides, pouvant pratiquer des sports d'hiver à proximité de notre résidence. C'est la belle vie quoi. Par contre, il faut bien se préparer afin d'éviter des blessures fâcheuses qui pourraient gâcher notre saison dès les premières sorties.

Les sports d'hiver comme le ski alpin, le ski de fond, ainsi que la planche à neige sont des activités physiques et comme tout sport, si nous ne sommes pas bien préparés, nous aurons certainement des muscles endoloris, nous réduirons notre temps sur les pentes dû à la fatigue musculaire et risquons surtout des blessures fâcheuses.

La plupart des blessures surviennent souvent en fin d'après-midi et souvent dès les premières sorties ou randonnées de la saison. Lors de mes 16 ans d'expérience dans le domaine de l'entraînement, j'ai régulièrement entendu des histoires qui débutent ainsi: « j'étais à ma dernière descente de la journée quand ... » Dommage le tout aurait pu être évité avec une bonne préparation avant saison.

Afin d'éviter que ce genre de chose vous arrivent en début de saison, assurez-vous de vous préparer sur le plan physique soit avec un programme d'entraînement à la maison ou au centre de conditionnement physique, et ce, pendant au moins 6 semaines afin de partir du bon pied.

Il est fortement recommandé de faire de l'entraînement musculaire et plusieurs de mes clients adeptes de sports d'hiver se préparent avec un programme spécifique hors saison, afin de faciliter l'adaptation musculaire. Ce programme doit être adapté à des exercices pour les parties du corps qui seront sollicitées lors de vos sorties.



Abdominaux et étirements

Pensez abdominaux et étirements! Premièrement, les abdominaux sont vraiment importants pour la bonne raison qu'ils font parti de notre centre du corps, en langage anatomique, notre tronc, notre force. Les abdominaux profonds, c'est-à-dire les transverses sont les abdominaux (6 packs) que tout le monde veut voir sur la plage. Le transverse est le muscle le plus profond de l'ensemble des abdominaux. Il est considéré comme un des muscles stabilisateurs du tronc. Se sont ces abdominaux qui sont primordiaux à renforcer afin d'être plus solide et en contrôle de notre corps.

Contrairement à ce que vous pourriez penser, ce sont les muscles les plus utilisés couramment. Ils permettent à notre corps d'effectuer les mouvements de rotation et d'inclinaison. Ils jouent un rôle très important dans l'équilibre du bassin, la posture, la statique de la colonne vertébrale.

Un exercice simple pour renforcer votre transverse, que vous pouvez faire n'importe quand serait "l'aspirateur". Il s'agit de vous "rentre" le ventre! Essayez tout simplement de coller votre nombril à votre colonne vertébrale. Le transverse couvre toute la sangle abdominale, alors efforcez-vous pour que tout votre ventre "rentre" sans négliger le haut ou le bas.



Par: Sylvie Condrain,
prop. Fitness Factory Piedmont
pour Flèche Mag Media
www.thefitnessfactoryonline.com

Vous saurez que vous contractez votre transverse si vous ressentez une fatigue plus en profondeur que lorsque vous faites vos abdominaux normalement, peut-être même jusqu'à en avoir une sensation de crampe profonde.

Il n'y a pas de règles strictes quant à la progression de cet exercice, la méthode la plus simple est d'utiliser des séries d'une seule répétition maintenue en contraction isométrique pour un temps prédéterminé. Par exemple, 2-3 séries par jour avec un temps sous tension de 30 secondes. Au fil des jours/semaines, augmentez de quelques secondes votre temps sous tension. Visez une contraction continue d'environ 3 minutes. Ça peut sembler peu, surtout que vous ne soulevez aucune charge, mais faites-le, vous m'en remercierez...

Pour ce qui est des étirements, appliquez-les aux bons moments!

Les étirements dynamiques, sont les étirements où l'on bouge, ils doivent être pratiqués avant le sport car ils préparent le corps en réchauffant les articulations et les muscles.

Les étirements statiques sont des étirements où l'on maintient la position de l'étirement pendant au moins 30 secondes, ils sont pratiqués surtout après un exercice cardiovasculaire, surtout si on sent des parties de notre corps plus endolories que d'autres.

Comme un bon repas, une bonne saison ça se prépare et l'on en profite davantage.