

Préparez votre corps à l'effort en débutant votre séance de course à pied par une période d'échauffement.

Cette étape d'activation favoriserait l'adaptation, c'est-à-dire la réponse des différents systèmes du corps responsables notamment de produire l'énergie, de fournir l'oxygène et de générer la contraction musculaire face à la demande de l'activité. Pratiquez votre sport dans les meilleures conditions possibles grâce à un professionnel de la santé de premier contact*, votre chiropraticien.

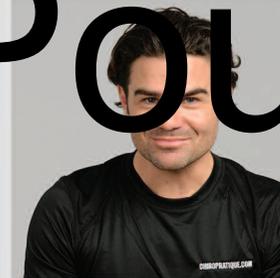
EXERCICE 1. Débutez votre échauffement par 5 minutes de marche. Commencez doucement et augmentez graduellement votre vitesse pour terminer en marche rapide.

EXERCICE 2. Faites des rotations des épaules 20 fois vers l'avant et 20 fois vers l'arrière afin d'échauffer vos épaules et vos bras. Ces derniers seront aussi sollicités au cours de votre entraînement de course. Vous pouvez faire cette étape en marchant!

EXERCICE 3. Prenez appui et balancez chaque jambe d'avant vers l'arrière pendant 30 secondes chacune. Débutez par des mouvements de faible amplitude et terminez les 5 dernières secondes avec le mouvement maximum que vous pouvez effectuer.

EXERCICE 4. Faites des sauts avec écarts pendant 30 secondes. Il est important de faire des mouvements amples des bras et des jambes.

Pour consultation en ligne seulement



Daniel Melançon
Porte-parole de l'Association
des chiropraticiens du Québec

Ces étapes d'activation font partie d'un programme complet qui a pour but d'aider à prévenir les blessures, élaboré par le Conseil Chiropratique des Sciences du Sport (Québec).

(*À l'exception des cas CSST et SAAQ.)



EXERCICE 5. Sautez sur la pointe des orteils pendant 30 secondes. Vous pouvez aussi utiliser une corde à danser ou faire des bonds vers l'avant.

EXERCICE 6. Courez 30 secondes en montant vos genoux le plus haut possible.

EXERCICE 7. Courez 30 secondes en amenant vos talons le plus près possible de vos fesses. Vous devez exagérer le mouvement de flexion de vos genoux.

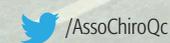
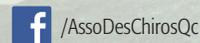
EXERCICE 8. Vous êtes maintenant prêt pour débuter votre entraînement de course à pied par un 10 à 15 minutes de jogging léger avant d'augmenter l'intensité ou la vitesse de votre course.

Pour trouver un chiropraticien membre de l'Association des chiropraticiens du Québec près de chez vous, contactez-nous:

1 866 292-4476 | www.chiropratique.com

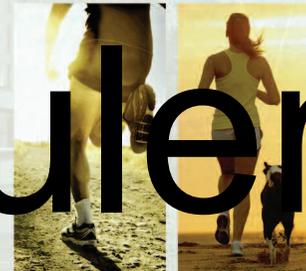


Association des
chiropraticiens
du Québec



CHIROPATIQUE.COM

#CHIOTRUC : VEILLEZ À MAINTENIR VOTRE DOS BIEN DROIT EN RÉALISANT CES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT.



Association des
chiropraticiens
du Québec



COURSE
LA CHIROPATIQUE
AVEC VOUS SUR LE PARCOURS

Avec la collaboration spéciale du
Conseil Chiropratique des Sciences
du Sport (Québec) ccsq.ca