

À VOS MARQUES.

Toujours vérifier le bon fonctionnement de vos fixations.

PRÊT?

Faites les exercices illustrés plus loin dont le but est d'augmenter l'apport sanguin aux muscles qui vont travailler.



PARTEZ!

Les 2 descentes les plus à risques sont la première et la dernière. La première sera faite lentement, en exagérant les mouvements afin de compléter l'échauffement. En fin de journée, la fatigue devient un facteur de risque; allez-y mollo.

Prenez-vous de temps en temps pour vous reposer selon vos capacités et contrôlez vos descentes.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL DU CORPS 1
5 minutes de réchauffement. Marcher ou courir sur place en soulevant les genoux le plus possible. Effectuer des mouvements « ski de fond ».



ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL DU CORPS 2
Effectuer des sauts en croix.



MEMBRES SUPÉRIEURS ET TRONC
Soulever les épaules et les redescendre. 15 répétitions. Effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules ainsi que des rotations du tronc. 15 répétitions.



MEMBRES INFÉRIEURS
Effectuer des flexions et des extensions de la hanche dans un mouvement continu. 15 répétitions, chaque jambe.



Pour consultation en ligne seulement

« Quand je suis en haut de la piste, de savoir que mon corps est en condition parfaite, grâce à la chiropratique, je peux alors me concentrer à 100 % sur ma descente. »

Mikaël Kingsbury

Médaillé d'argent, Jeux olympiques Sotchi 2014
Ski acrobatique bosses



Mikaël Kingsbury

33 victoires en Coupe du Monde
2 fois Champion du Monde
5 fois Champion du Grand Prix de la Coupe du Monde

53 podiums en Coupe du Monde

*En date de novembre 2016

MEMBRES INFÉRIEURS

Étirer les ischio-jambiers, tenir 30 secondes, chaque côté. Étirer les fléchisseurs de la hanche, tenir 30 secondes, chaque côté.



PRÉPARER LE CORPS AUX MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES DU SPORT DE GLISSE

Effectuer une série de 10 à 20 squats. S'asseoir et se relever sans chaise.



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



CHIROPATIQUE.COM

SPORTS DE GLISSE

LA CHIROPATIQUE AVEC VOUS SUR LES PISTES