

Entraînement : votre dos a ses limites...

Vous y voilà! Après avoir reporté tant de fois cet ambitieux projet, c'est maintenant que vous prenez le taureau par les cornes... Le sort en est jeté : vous êtes inscrit au gym! Après tout, c'est pour votre santé.

Comme un enfant qui entre au parc d'amusements, vous franchissez fièrement le tourniquet et plongez dans cet univers de mystères. Déterminé à dompter la bête, vous êtes Astérix en train d'avaler sa potion magique...

À la guerre comme à la guerre!

Malgré cette fébrilité, vous savez bien que vous n'êtes pas là pour rigoler dans des manèges... D'ailleurs, même si l'endroit est parfait pour vous divertir, vous vous doutez bien que le gym n'est pas une cour de récréation. Vous êtes ici pour remporter une victoire contre « la machine » et contre vous-même. Vu sous cet angle, prudence et stratégie s'imposent...

Du cheval de bois... au cheval de Troie

Ne l'oubliez pas : les appareils sur lesquels vous allez prendre place sont littéralement invincibles, ce qui n'est absolument pas votre cas ! Sous des allures inoffensives de cheval à bascule, votre adversaire pourrait très bien dissimuler toute une armée, prête à vous terrasser !

Votre dos: talon d'Achille numéro 1!

Une blessure au dos, même mineure, peut souvent conduire au pire désastre. Ses conséquences s'étendent parfois sur plusieurs semaines et laissent un terrain propice à la récurrence.



LA SCOLIOSE, OU DÉVIATION VERTÉBRALE, PRÉDISPOSE AUX BLESSURES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT.

À titre préventif, il est parfois indiqué de prendre l'avis d'un professionnel de la santé tel un médecin, un chiropraticien, un physiothérapeute ou un kinésiologue, pour connaître l'état de sa colonne vertébrale.

L'examen de posture : un incontournable

L'attitude posturale, chez l'enfant comme chez l'adulte, reflète plusieurs aspects de la santé vertébrale. Ainsi, des particularités telles la scoliose (déviation), l'hypercyphose (dos rond) ou la spondylolisthésis (fracture), amènent des altérations marquées de la physionomie, révélant une fragilité possible au niveau vertébral. En outre, dans ces conditions, il importe parfois de protéger le dos lors de l'entraînement, en ayant recours à un dispositif stabilisateur spécial, le corset SpineCor.

Activité physique : n'en retirer que des bienfaits

En cas de déviations vertébrales ou autres troubles de la posture, prenez un avis parallèle auprès de la Clinique de la scoliose. Au terme de cette démarche, vous et les professionnels que vous côtoyez, disposerez du maximum de conseils préventifs possible, permettant ainsi de rendre votre entraînement inoffensif et entièrement bénéfique.

DR GILLES BEAUDOIN, DC

Clinique de la scoliose

418-839-1271

www.scoliose.ca



ADOLESCENTS ET ADULTES
Corset révolutionnaire

418 839-1271
www.scoliose.ca