

ÉTIREMENTS POST-PARTIE

#1 Étirement des quadriceps

Placez-vous debout, le dos appuyé contre un mur ou la bande de la patinoire. Agenouillez-vous sur le genou droit (utilisez une genouillère ou un coussin), le pied droit à plat contre le mur. Le genou gauche doit être fléchi devant vous à 90 degrés. Placez une main sur le genou gauche pour maintenir l'équilibre et penchez-vous légèrement vers l'arrière de façon à étirer les quadriceps droits. Gardez la position pendant 10 secondes, puis changez de jambe. Répétez trois fois de chaque côté.



Vous sentirez l'étirement

à l'avant de la cuisse

#2 Étirement des muscles fessiers

Asseyez-vous sur le sol, une jambe légèrement fléchie vers l'arrière et l'autre légèrement fléchie vers l'avant. Penchez le tronc vers l'avant, en gardant le dos bien droit et le menton relevé. Gardez la position pendant 10 secondes, puis inversez les jambes. Répétez trois fois de chaque côté.



*Vous sentirez
l'étirement*

au fessier

#3 Étirement de la hanche

Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol, légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Portez le genou droit au sol et placez votre cheville gauche par-dessus de façon à exercer une pression vers le bas. Les hanches doivent rester collées au sol. Gardez la position pendant 10 secondes, puis changez de côté. Répétez trois fois de chaque côté.



Vous sentirez

l'étirement à la hanche

Les docteurs en chiropratique sont spécialisés dans la prévention, le diagnostic et le traitement des blessures musculaires et articulaires reliées aux activités sportives et récréatives.

Pour trouver le chiropraticien le plus proche, communiquez avec :

Association chiropratique canadienne

1-877-222-9303

ou 416-585-7902

www.chiropratiquecanada.ca



ou avec la

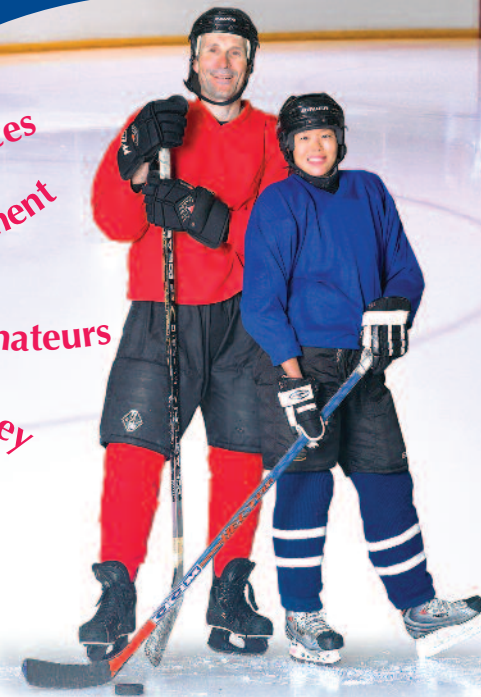
Collège royal chiropratique des sciences du sports (Canada)

www.rccssc.ca



Étire et compte

*Exercices
d'étirement
pour les amateurs
de hockey*



Association chiropratique canadienne

Le hockey ! Une bonne façon
de se garder en forme

Avant tout :

tout en s'amusant

- Investissez dans un équipement, des bâtons et des patins à votre taille et bien ajustés.
- Servez-vous de votre tête – portez un casque protecteur muni d'une grille ou d'une visière solidement fixée.
- Faites régulièrement aiguiser vos patins : vous améliorerez vos performances.
- Réparez ou remplacez toute pièce d'équipement endommagée.

N'oubliez pas :

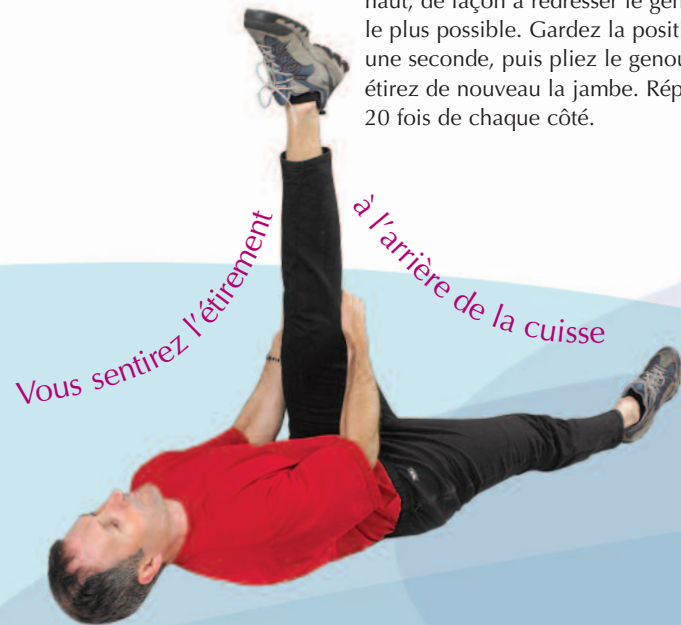
- Ne vous étirez jamais les muscles à froid avant une partie. Commencez toujours par vous échauffer.
- Ne poussez pas trop les étirements. Restez dans les limites du confort.
- Étirez-vous sans rebonds.
- Si vous éprouvez des douleurs qui durent plus longtemps que vos habituelles raideurs d'après-partie, appliquez de la glace sur la zone douloureuse et consultez un chiropraticien.

Si vous commencez dans ce sport, consultez un professionnel de la santé afin de vous assurer que cette activité vous convient. Si vous jouez fréquemment, des examens chiropratiques périodiques peuvent aider à optimiser vos fonctions musculaires et articulaires et régler les raideurs et douleurs avant qu'elles ne vous mettent sur la touche.

ÉTIREMENTS D'AVANT-PARTIE

#1 Étirement des ischio-jambiers

Étendez-vous sur le dos et pliez un genou vers le haut. Maintenez l'arrière de la cuisse à l'aide des deux mains et amenez le pied vers le haut, de façon à redresser le genou le plus possible. Gardez la position une seconde, puis pliez le genou et étirez de nouveau la jambe. Répétez 20 fois de chaque côté.



#2 Étirement de l'aîne

Debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, pliez les genoux. Transférez votre poids sur la jambe droite et portez votre main gauche à votre pied droit. Étirez votre bras droit vers le haut. Votre dos doit être parallèle au sol. Changez de côté en transférant votre poids sur la jambe gauche. Répétez 10 fois de chaque côté.



#3 Étirement des fléchisseurs de la hanche

Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules. Portez le pied droit vers l'avant, dans un mouvement de fente.

Votre genou doit être directement au-dessus des orteils du pied droit. Votre jambe gauche et votre dos doivent rester bien droits. Étirez les bras vers l'avant et joignez les paumes. Faites pivoter la partie supérieure du tronc vers la droite, sans bouger le bassin et les hanches. Gardez la position une seconde. Répétez 10 fois de chaque côté.



Attention !

Si vous vous blessez durant une pratique ou une partie, cessez de jouer. Appliquez de la glace sur la région blessée durant des périodes de 15 à 20 minutes.

Si vous vous heurtez la tête, sachez reconnaître les symptômes d'une commotion :

- Étourdissements
- Vision floue
- Problèmes de coordination ou d'équilibre
- Difficulté à vous rappeler le nom de vos coéquipiers ou les jeux
- Perte de conscience, même brève

Si vous croyez avoir subi une commotion, si vous ressentez des douleurs au cou ou au dos, ou encore des picotements ou des engourdissements, consultez sans tarder un professionnel de la santé.