

6 exercices de Power Plate à faire pour éviter les blessures au ski – Santé Magazine

9 décembre 2016, par Véronique Bertrand

Si vous ne voulez pas faire partie des 150 000 personnes qui se blessent chaque année en skiant, préparez-vous physiquement.

Skier entraîne un effort intense, sur une courte période et dans le froid et l'altitude. Ce sont des conditions maximum de stress pour des organismes, majoritairement, citadins.



Quels muscles travaillent ?

Le ski fait particulièrement travailler les muscles des cuisses et, notamment, les quadriceps, les ligaments croisés et les ailerons latéraux du genou, ainsi que les muscles et les tendons des chevilles.

Pour limiter tout risque de blessure, il est important de se préparer, idéalement un mois avant, à raison de une à trois fois par semaine.

Quels exercices effectuer ?

La Power Plate entraîne des vibrations maîtrisées de tout le corps, ce qui en fait un allié pour se préparer à skier. Voici ce que l'on peut faire pour bien se préparer :

- Des montées de genoux : debout sur la pointe du pied droit, on monte la jambe gauche en soufflant bien, puis on change de jambe.
- Un exercice de renforcement des cuisses : debout, jambes fléchies, pieds écartés de la largeur des hanches, fesses légèrement en arrière, on reste en équilibre.
- Des squats de cuisses : on renforce ses cuisses en étant debout, jambes écartées et pliées à 45 °C environ, genoux également écartés, on reste en équilibre dans cette position.
- On renforce ses chevilles, ses genoux, son bassin : debout, en équilibre sur le pied droit posé sur la Power Plate, le pied et la jambe gauche sont tendus en arrière, les bras tendus devant à l'horizontal pour garder l'équilibre.
- Les abdominaux : allongé sur le plateau de la Power Plate, la tête en dehors du plateau, on plie les genoux à 90 °C, les mains derrière la nuque on relève le haut du buste.
- Le gainage : les avant-bras posés sur le plateau de la Power Plate, les coudes dans l'alignement des épaules, les jambes sont tendues sur le sol, l'appui se faisant sur la pointe des pieds. On contracte les abdominaux en rentrant le nombril et on tient la position.