

boost!
&
moi



Préparez-vous aux sports d'hiver
Pour éviter le plâtre !



Bonnet, combinaison et chaussures... vous êtes prêt à dévaler les pistes ? Halte ! Quelques semaines avant votre séjour enneigé, pensez à vous préparer physiquement. Vous serez ainsi plus performant au « planté de bâton » et éviterez le rapatriement en hélicoptère !

Vos cuisses seront très sollicitées durant ces journées de ski. Pensez donc à les entraîner quotidiennement, 3 à 4 semaines avant votre voyage. Le meilleur moyen est de « faire la chaise » tous les matins. Dos au mur, pliez les genoux à 90 degrés et maintenez la position 30 secondes. Renouvelez 2 fois.

Même bien préparés, vos muscles et vos articulations auront besoin, une fois en bas des pistes, d'un **échauffement quotidien**. Vous éviterez ainsi claquages et foulures.



ALORS DÉMARREZ DOUCEMENT AVANT DE DESCENDRE TOUT SCHUSS !

Sports d'hiver