Tout l'été, les ostéopathes de Novétude Ostéo vous donneront des conseils pour des vacances réussies !

Astuce n°2 : Pour bien courir pieds nus sur la plage...

Par Marie-Anne Chabert, ostéopathe exclusif au COS vous conseille :

Vous profitez de vos vacances pour vous remettre au sport, lever tôt, jogging sur la plage et Ouille!!!!

Attention à la tendinite...

Si des symptômes apparaissent : contractures, douleurs ou crampes, consultez!

Une visite chez un ostéopathe peut vous aider à prévenir ce genre d'incidents ou à en traiter les conséquences.

Pour se remettre à l'exercice après les longs mois de sédentarité, essayez plutôt la marche pieds nus sur le sable et dans l'eau. Le sable et la résistance de l'eau permettent:

· de renouer avec vos pieds emprisonnés dans des chaussures toute l'année et ainsi de renforcer la voûte plantaire avant de vous mettre au jogging !

· d'améliorer le retour veineux et lymphatique donc la circulation !

· de vous tonifier en douceur et de vous faire des gambettes lisses et fuselées !

Marchez dans l'eau tête haute, grandissez-vous ! Respirez par le nez, votre diaphragme travaille mieux, vous vous oxygénez et c'est tout votre organisme qui sourit!

Puis après, quand vous aurez repris des forces, renoué avec votre corps, vous pourrez commencer le jogging pieds nus sur la plage. D'abord sur du sable mouillé plus facile que sur le sec ! Choisissez une plage plate et sans dévers pour éviter les blessures aux articulations. N'oubliez pas de vous hydrater, avant, pendant et après l'effort et de porter casquette et crème solaire pour vous protéger du soleil. D'ailleurs préférez courir tôt le matin, avant les grosses chaleurs. Le jogging sur le sable étant plus physique donc plus difficile que sur une route, ralentissez votre rythme habituel pour ne pas vous fatiguer trop vite ; commencez, pourquoi pas, par des sessions plus courtes. Enfin, soyez vigilants et gardez toujours un œil sur le sable pour éviter, pierres, coquillages coupants et morceaux de verre.

Bonnes vacances...