

1. REVISITEZ VOS OBJECTIFS... SANS PRESSION



L'hiver est un moment idéal pour revoir vos attentes. Vos objectifs ne doivent pas nécessairement être plus grands, mais plutôt plus adaptés.

- Visez des séances plus courtes mais plus fréquentes.
- Fixez-vous un défi simple : marcher 20 minutes par jour, essayer une nouvelle activité par mois, etc.
- Notez vos progrès pour garder la motivation vivante.

L'ostéopathie peut vous accompagner en identifiant les zones de tension ou les blocages qui pourraient freiner votre progression.

2. SORTEZ JOUER DEHORS



L'hiver offre des activités uniques, parfois plus divertissantes qu'un entraînement traditionnel.

Quelques idées :

- Patiner dans un parc
- Faire de la raquette ou du ski de fond
- Construire un fort ou jouer à la tag avec les enfants
- Marcher dans la neige fraîche pour un travail musculaire différent

Ces activités augmentent le cardio... sans que vous ayez l'impression de vous « entraîner ».

Astuce de nos thérapeutes : variez les surfaces et la durée pour éviter la surcharge des hanches, des genoux et des lombaires.

3. CRÉEZ VOTRE ESPACE D'ENTRAÎNEMENT À LA MAISON



Les journées très froides ou glacées ne doivent pas stopper votre élan.

Quelques options simples :

- Suivre une séance de yoga, Pilates ou de mobilité
- Utiliser des bandes élastiques ou des poids légers
- Essayer l'entraînement fonctionnel (burpees doux, squats, planches)
- Installer un tapis près d'une fenêtre pour rendre le moment plus agréable

Votre maison peut devenir un petit studio parfaitement adapté à votre rythme.

4. OSEZ LA NOUVEAUTÉ

L'hiver est un excellent moment pour sortir de la routine :

- Cours de spinning
- Escalade intérieure
- Danse, zumba ou barres
- Entraînement en groupe pour plus de motivation

Tenter quelque chose de nouveau stimule autant l'esprit que le corps.

5. ADOPTEZ UN OBJECTIF « COUP DE CŒUR »

Choisissez une seule chose : un projet simple, concret et motivant.

Exemples :

- Être capable de toucher vos orteils d'ici mars
- Faire 50 squats par jour
- Marcher 5 000 pas quotidiens
- Maîtriser une posture de yoga

La passion pour un objectif précis vous aidera à traverser les semaines les plus froides.



COMMENT L'OSTÉOPATHIE ET LA MASSOTHÉRAPIE PEUVENT VOUS AIDER CET HIVER ?

L'hiver apporte son lot de tensions musculaires, de raideurs articulaires et d'inconforts causés par le froid, les postures prolongées et le manque d'activité. Nos thérapeutes peuvent vous soutenir :

EN OSTÉOPATHIE

- Soulagement des douleurs lombaires et cervicales souvent accentuées en hiver
- Amélioration de la mobilité pour faciliter la reprise de l'exercice
- Prévention des blessures liées aux surfaces glissantes et aux sports d'hiver
- Optimisation de la circulation et du système respiratoire (précieux lorsque le froid se fait sentir)

EN MASSOTHÉRAPIE

- Diminution du stress saisonnier et des tensions musculaires
- Amélioration de la souplesse
- Soutien à la récupération après une séance extérieure
- Augmentation de la sensation de bien-être et de chaleur corporelle

Un corps bien préparé résiste mieux au froid, au stress et aux blessures.

