En 2016

Vous tiendrez vos résolutions santé

L'année est à peine amorcée que vous sentez votre volonté vaciller lorsqu'il est question de vous mettre en forme. Pire, vous n'avez toujours pas investi temps et énergies pour vous sentir bien. – Yan Lauzon, collaboration spéciale

Pas de panique: vous n'avez besoin que d'un petit coup de pouce d'un thérapeute du sport, expert dans le domaine de la prévention et le traitement des blessures, un professionnel doté d'une compréhension approfondie des mouvements.

Des mouvements à éviter

Si ce sont les blessures qui vont font peur, rassurez-vous, car il y a une façon de les garder à distance.

Par quoi commencer? «Faire un bon échauffement, dit Victoria Robinson-Mozejko, thérapeute du sport agréée. Les gens regardent souvent la force et la perte de poids, mais il y a surtout les mouvements» à prendre en considération.

Et puis, la façon de bouger est primordiale. «Souvent, c'est une question de mobilité, ajoute-t-elle. Il faut juste savoir où sont les restrictions.»

La patience porte ses fruits

Tout vient à point à qui sait attendre quand on parle de remise en forme.

«Souvent, c'est un *build-up*. C'est quelque chose de lent. On peut montrer des petits trucs pour regarder l'exercice global», confie Victoria Robinson-Mozejko. Et que penser des séances d'entraînement rapides offertes sur le web?

«C'est correct de le faire, pense la thérapeute du sport. Mais ça peut être plus facile avec nous en raison de petits exercices pour les faiblesses que les gens ont.»

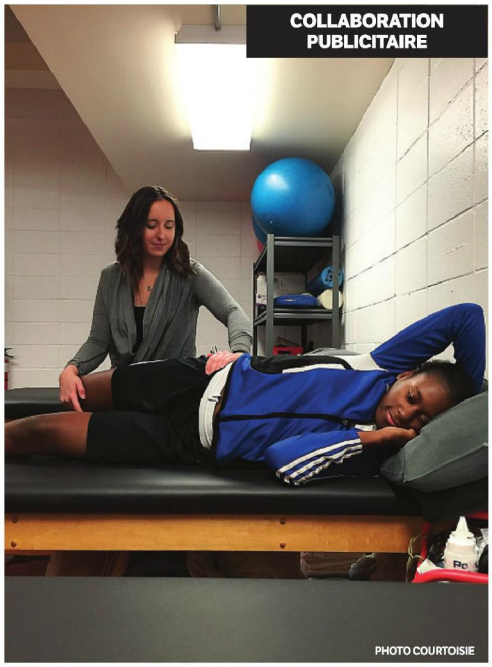

PHOTO COURTOISIE

Atteignez vos objectifs en 5 étapes simples

La ligne est mince entre succès et échec. Voici comment dire mission accomplie.

1 Faites des choses qui vous plaisent
«L'important, c'est de faire quelque chose qu'on aime. Et de faire les bons exercices», conseille fortement Victoria Robinson-Mozejko.

2 Voyez à courts et longs termes
Il faut «avoir des buts qu'il est possible d'atteindre. Des buts réalistes».

3 Cherchez le bon professionnel
S'il est vrai que «sur le web, les profs peuvent vraiment aider», tout comme les instructeurs dans les centres d'entraînement, «l'internet ne peut pas» tout faire.

4 Concentrez-vous sur les aspects positifs
Il est préférable de «prendre de petites mesures pour démontrer des améliorations». Un thérapeute du sport agréé pourra filmer vos mouvements afin de voir comment vous vous êtes amélioré.

5 Soyez patient
Tout vient à point à qui sait attendre.
«On change des habitudes. Il faut être constant. Il faut changer la façon de faire des exercices.»