



HIVER – La pureté

Le même système MULTI COUCHE décrit au printemps mais en plus chaud pour ce qui est de la COQUILLE – dépendant de l'intensité de l'entraînement. Un manteau de style ski de fond peut faire l'affaire pour les cours de niveau plus avancé. Pour les cours ou l'intensité sera moins élevé on peut prévoir un manteau plus chaud (style duvet) ou encore augmenter les couches internes.

PIEDS :

En hiver pour les cours de cardio raquettes – une bonne botte est fortement suggéré afin d'éviter les engelures.... Une botte trop serrée bloquera la circulation sanguine et entraînera des engelures, en plus d'un sentiment d'inconfort lors des déplacements. Idéalement, votre orteil le plus long doit se trouver à 1 ou 2 cm de la chaussure avec vos chaussettes. Assurez-vous que celle-ci s'ajuste à vos raquettes.

Dans le cas contraire, une botte trop grande sera non stable (risque de foulure ou blessure cheville) et frotera continuellement sur vos pieds (talon et plante du pied), ce qui provoquera des ampoules.

Pour les cours CARDIO sans raquettes, un espadrille de course sera encore le mieux. Le choix des chaussettes sera alors l'élément à ne pas négliger. (laine merino, thermastat...). Le système multicouche peut aussi s'appliquer aux bas. Assurez-vous toutefois que vous n'avez pas trop de couche, qui bloqueront toute circulation aux pieds.

MAINS :

Dans les activités plus intenses les gants (ski de fond) sont nettement suggérés, car ils permettent une plus grande dextérité manuelle en plus d'avoir les propriétés imperméables et bien isolés.

Autrement en temps plus froid ou lors d'activité plus douce ou simplement si vous êtes plus fragile au froid, les mitaines feront l'affaire puisque le contact direct entre les doigts favorise le transfert de la chaleur.

TÊTE :

(laisser tomber votre magnifique coiffure l'instant d'un entraînement)

Contrairement aux pieds et aux mains, le froid n'agit pas sur la circulation sanguine de la tête.

Saviez-vous que 30 à 40% de la chaleur produite par le corps s'évacue par la tête ??

Alors récupérons.... En temps froid ou venteux il n'en tient qu'à votre confort et votre santé de porter une tuque de laine ou au besoin une cagoule qui protégera le visage des engelures. Au minimum, un bandeau pourra faire l'affaire.