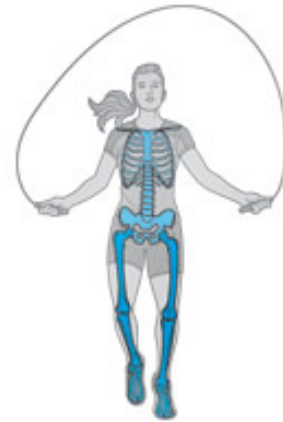


Diminuer les risques de blessures en rendant vos os incassables !¹

Il existe une conséquence négative d'exercer un type d'exercice unique tel le vélo : la perte de la résistance des os. Selon une étude récente, les cyclistes ont tendance à avoir une densité des os moins forte que les coureurs ou les haltérophiles. Il en résulte des risques accrus de subir une fracture lors d'une chute. Il faut éviter que notre activité physique nous rende vulnérable, il faut donc varier le type d'exercices physiques.

Variez les exercices

Une approche gagnante pour augmenter à la fois la densité des os et la masse musculaire est la combinaison d'exercices plyométriques (tels les sauts sur place, les push up etc.), la corde à danser et les exercices de résistance. Il recommande de faire des exercices qui favoriseront le renforcement des parties du corps les plus à risque.



L'apport de calcium

Selon certains chercheurs, en raison de la durée de la majorité des sorties de vélo, les cyclistes seraient plus à risque que les autres athlètes à éliminer, par la sueur, les réserves corporelles de sels minéraux. Dans ce contexte, outre la consommation de produits laitiers, il serait bien de s'assurer d'un apport en continue de calcium par l'ingestion d'amandes, de dates, de brocoli et de fèves. Une autre manière d'en générer est par la prise de courts bains de soleil ce qui aide la vitamine D à l'absorber. On peut obtenir cet effet, en exposant le visage et les bras pour une durée de 3 minutes, 3 fois par semaine et cela sans aucune crème protectrice.

¹ Roggli, Pete. *Strength Training for Cyclists: Bone Strengthening Advice Unbreakable Avoid injuries with this bone-strengthening advice*. <http://www.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/unbreakable>.