

Échauffez-vous comme un joueur de hockey

Le hockey sur glace est un sport amusant, mais exigeant physiquement. Il est important de bien vous échauffer afin de vous préparer physiquement et mentalement pour répondre aux importantes exigences du jeu.

Échauffements hors glace. Bien que ce ne soient pas tous les entraîneurs de hockey qui font des échauffements hors glace, certains insistent sur le fait qu'ils sont utiles et importants. Les échauffements hors glace développent l'endurance et la souplesse du joueur alors que celui-ci n'est pas fatigué. Ils diffèrent du patinage sur glace lors de la période d'échauffement puisqu'ils exigent plus d'énergie et d'étirements.

- Avant d'enfiler leur uniforme et leur équipement, les joueurs peuvent courir ou jogger pendant quelques minutes et effectuer des étirements stationnaires. Certains utilisent des appareils comme des vélos stationnaires pour étirer les muscles de leurs jambes.
- Un ballon de handball ou une balle de golf sont aussi utiles pour échauffer des poignets. Les joueurs se passent le ballon ou la balle pour assouplir leurs poignets.

Exercices sur la glace. Il existe plusieurs exercices permettant aux joueurs de s'échauffer sur la glace avant un match. Nous aborderons ceux-ci plus longuement, car ils sont essentiels pour assurer une bonne circulation et la souplesse des muscles et des articulations pendant un match. Il est aussi important de noter que plusieurs de ces exercices font appel à une bonne concentration, car ils sont difficiles à exécuter.

- Patinez autour de la glace pendant cinq (5) minutes pour échauffer votre corps.
- Bougez les poignets pour détendre l'articulation. Tenez votre bâton de hockey d'une main et effectuez une rotation du poignet. Changez de main et répétez. Vous pouvez aussi le faire en utilisant les deux mains. Faites cinq (5) tours de patinoire en faisant cet exercice, patinant lentement au début et accélérant par la suite.
- Échauffez le haut de votre corps. Placez votre bâton de hockey derrière votre cou de sorte qu'il repose sur vos épaules et supportez-le avec les poignets. Commencez à patiner lentement et gardez votre équilibre tout en vous penchant très bas de chaque côté. Répétez cet exercice de façon continue en patinant cinq (5) fois autour de la glace.
- Échauffez vos jambes. Certains exercices pour les jambes exigent un très bon équilibre. C'est pourquoi ils ne sont recommandés que pour les joueurs professionnels. Soyez très prudents et concentrez-vous si vous tentez ces exercices.

- Les cercles des jambes permettent d'étirer les aines et favorisent la souplesse des muscles des jambes. Soulevez une jambe et effectuez des cercles en patinant. Commencez par la jambe droite, puis continuez avec la gauche. Vous pouvez commencer lentement puis accélérer délibérément en patinant autour de la glace. Faites-le en comptant jusqu'à 10.
- Échauffez vos quadriceps et les tendons de vos jarrets. Étirez vos quadriceps en tirant la lame de vos patins vers l'arrière avec votre main. Commencez avec la jambe droite puis répétez avec la gauche. Faites-le en comptant jusqu'à 10. Échauffez les tendons de vos jarrets afin d'augmenter votre souplesse en pliant un genou et en tirant votre bâton de hockey contre celui-ci. Faites cet exercice avec les deux genoux tout en tenant la position alors que vous comptez jusqu'à 10.

<http://www.howtodothings.com/sports-recreation/how-to-warm-up-before-ice-hockey>