

--- FIRST TRAINING LAB ---

SE PREPARER AUX SPORTS D'HIVER AVEC HUBER MOTION LAB

Nous pouvons vous proposer un **entraînement personnalisé** pour profiter pleinement de vos journées, week-ends de ski ou vacances aux sports d'hiver. Les **protocoles ski et snowboard de HUBER MOTION LAB** regroupent les principaux muscles à renforcer et à assouplir pour bien se préparer avant d'aller sur les pistes et éviter les blessures.



Pour les skieurs :

Avoir de « bonnes cuisses » est indispensable pour amortir les bosses et pour enchaîner le plus de pistes possible.

Avec HUBER® MOTION LAB nous vous aidons à solliciter les quadriceps.

Avec l'apparition des skis paraboliques, l'effort est accentué au niveau des genoux et provoque souvent des entorses.

Nous vous préparons pour protéger vos articulations.

Les étirements balistiques sur HUBER® MOTON LAB permettent un assouplissement plus efficace et moins douloureux, il suffira de quelques minutes après le ski pour favoriser la récupération et éviter les courbatures.

Pour les snowboarders :

Le mouvement aléatoire du plateau et l'utilisation des HU-PADS donneront des sensations similaires à celles que vous obtenez sur vos skis.

En position asymétrique, vous améliorerez ainsi votre équilibre et renforcerez les muscles fessiers qui assurent la transmission des efforts des membres inférieurs au tronc.

Les abdominaux procurent le gainage indispensable au passage d'une carre à l'autre pour l'enchaînement des virages.

Les snowboarders sont généralement amateurs de sauts, nous vous proposons des exercices vous permettant de rester très toniques, la filière énergétique conseillée étant la force vitesse.

Cette préparation spécifique aux sports d'hiver doit s'effectuer si possible 2 à 3 fois par semaine.