

Prévention

2. La cadence :



Définition:



Répétition de sons, de mouvements, d'actions qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée



L'academence ideale :

La cadence idéale est différente pour chaque individu mais devrait se situer à 180 pas/min \pm 10 près.



Intérêts par rapport à:



Prévention des blessures :

réduction de la vitesse de l'impact au sol (associée par certaines études à l'incidence des blessures) en plus de réduire le stress sur les articulations des genoux, des hanches et du bas du dos.

Prévention

2. La cadence :

- ▶ Définition:

Répétition de sons, de mouvements, d'actions qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée

- ▶ La cadence idéale :

La cadence idéale est différente pour chaque individu mais devrait se situer à 180 pas/min +/- 10 près.

Intérêts par rapport à :

- ▶ Prévention des blessures :

réduction de la vitesse de l'impact au sol (associée par certaines études à l'incidence des blessures) en plus de réduire le stress sur les articulations des genoux, des hanches et du bas du dos.

