

Prévention

► Les 10 règles d'or :

Au début de chaque sortie en course à pied, il importe de préparer le corps aux exigences de l'entraînement. Une attention particulière portée aux trois niveaux suivants vous permettra de minimiser le risque de blessures :



biomécanique (amplitude de mouvement)



neurophysiology (cardiac)



physiologie (filiales énergétiques)

1. L'échec

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 1. L'échauffement :

Au début de chaque sortie en course à pied, il importe de préparer le corps aux exigences de l'entraînement. Une attention particulière portée aux trois niveaux suivants vous permettra de minimiser le risque de blessures :

- ▶ biomécanique (amplitude de mouvement)
- ▶ neurophysiologique (coordination motrice)
- ▶ physiologique (filières énergétiques)

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 1. L'échauffement :