

Prévention

► Les 10 règles d'or :

8. Naturellement fort :

Le meilleur moyen de solidifier les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle est de les solliciter. Si vous souhaitez prévenir les blessures, intégrez le plus souvent possible de la course et de la marche **pieds nus** à votre quotidien. Le corps peut aussi être renforcé par des programmes spécifiques de stabilisation, de renforcement et de proprioception.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 8. Naturellement fort :

Le meilleur moyen de solidifier les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle est de les solliciter. Si vous souhaitez prévenir les blessures, intégrez le plus souvent possible de la course et de la marche **pieds nus** à votre quotidien. Le corps peut aussi être renforcé par des programmes spécifiques de stabilisation, de renforcement et de proprioception.

Prévention

▶ Les 10 règles d'or :

8. Naturellement fort :

Vidéos renforcement

- ▶ Muscles latéraux de la cheville
- ▶ Muscles médiaux de la cheville
- ▶ Muscles latéraux et médiaux en isométrie
- ▶ Releveurs du pied 1
- ▶ Releveurs du pied 2
- ▶ Triceps sural
- ▶ Renforcement Membres inférieurs complet