La prévention des blessures

#1 Bien s'entourer

Médical, entraînement, chaussure

Accepter uniquement des recommandations finales de professionnels qui sont coureurs ou spécialisés en course à pied

#2 Simplicité et retour à la nature

Dans les domaines suivant : médicalisation - orthèse plantaire - chaussure

#3 Le corps s'adapte!

Soyez progressif.

#4 Gardez la cadence en 170 et 190 ppm

Minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée

#5 Surface naturelle & variété

Moins de répétitions des vices biomécaniques et une plus grandes variété de mouvements.

#6 Echauffement : graduel et spécifique

Augmentation de la température et préparation neurophysiologique / étirements balistiques fonctionnels progressifs

#7 Stretching : oui et non

Hypoflex ou hyperflex = non

après = oui

#8 Solidification pieds nus

programme de stabilisation, renforcement et proprioception spécifique

#9 Exercices souvent mais peu

> 4x / semaine et augmenter le nombre d'entraînements faciles

#10 Nutrition & Psychologie

Qualité, variété et équilibre

Attitude positive, bonnes habitudes d'hygiène de vie