

Préparez-vous pour votre sport.

La pratique d'un sport développe des qualités physiques et mentales mais peu s'accompagner de complications et d'accidents. Les zones exposées dépendent du sport pratiqué et de l'état de forme du pratiquant.

Une bonne préparation physique et donc recommandée pour éviter certaines blessures et avoir une musculature performante et endurante.

Le principe de toute préparation physique est le suivant :

Échauffement

Le muscle passe du repos à l'effort. Il est nécessaire de le préparer par un échauffement adapté.

Renforcement musculaire

On distingue une préparation de reprise d'activité, d'un renforcement général ou spécifique (adapté au sport pratiqué).

Étirements

Après l'exercice, les muscles peuvent être tendus et contractés. Les masser et les étirer accélèrent leur récupération.

