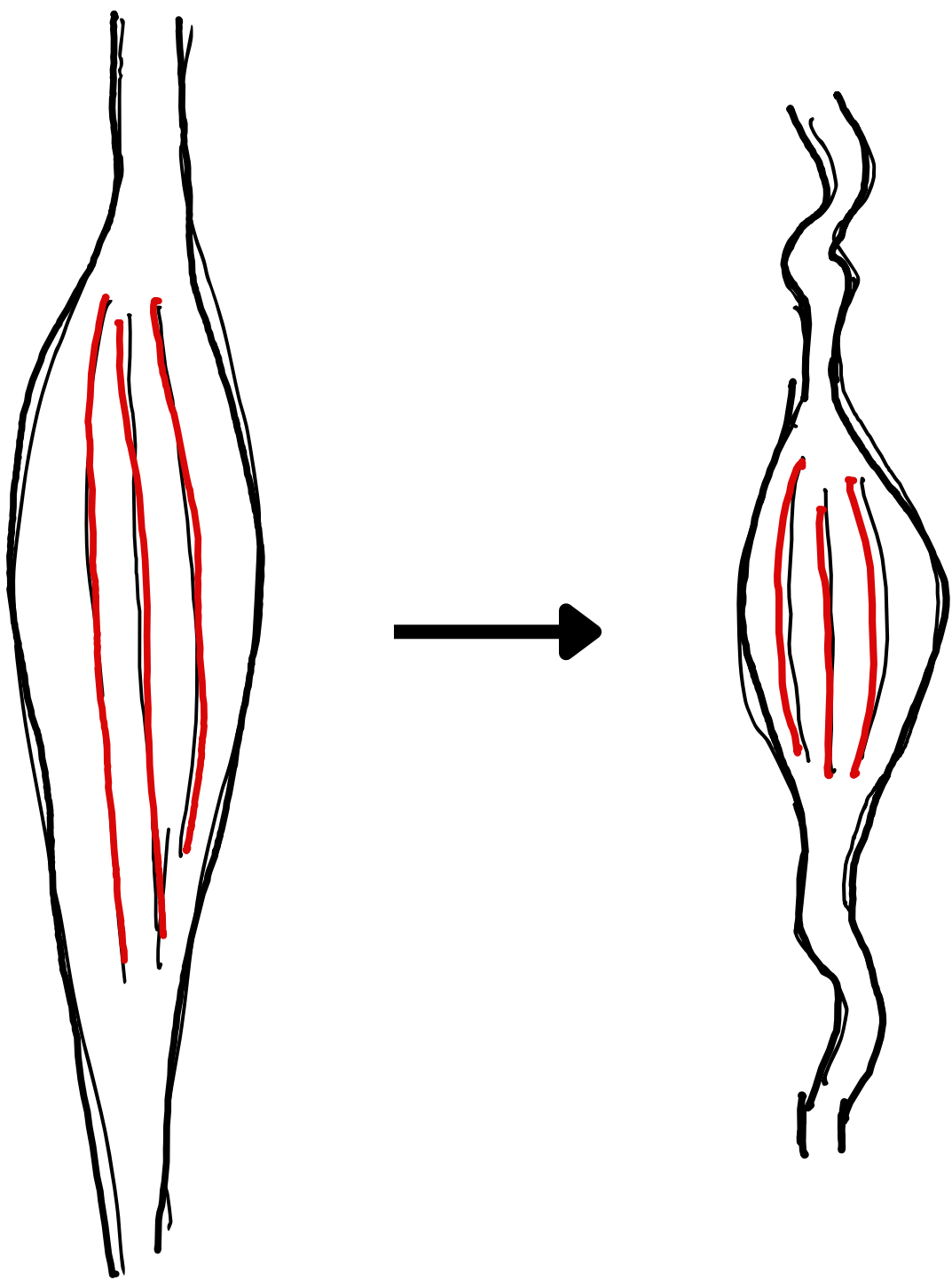
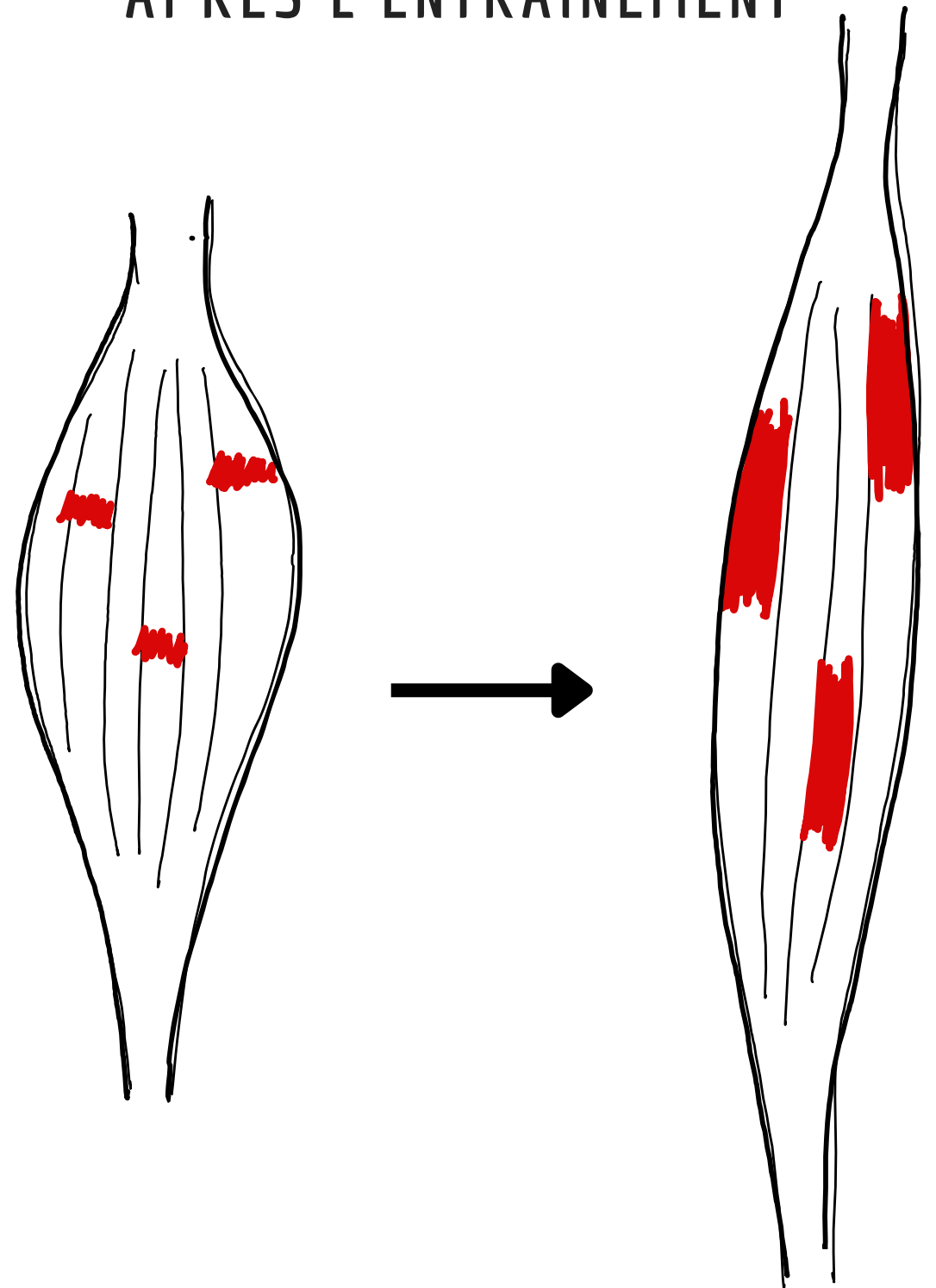


ETIREMENTS

AVANT L'ENTRAINEMENT



APRÈS L'ENTRAINEMENT



PRÉVENTION DES BLESSURES ?
AMÉLIORATION DES PERFORMANCES ?

AUGMENTATION DU RISQUE DE BLESSURE :

- RALENTISSEMENT DE LA RÉPONSE MUSCULAIRE PAR INHIBITION DES FNM
- DIMINUTION DU SEUIL DE SENSIBILITÉ DOULEUR
- DIMINUTION DE LA CAPACITÉ À GÉNÉRER DE LA FORCE

RÉCUPÉRATION ?
DIMINUTION DES COURBATURES ?

AUCUN EFFET :

- AUGMENTENT LES MICRO-LÉSIONS PROVOQUÉES PAR LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES
- DIMINUE LA VASCULARISATION DU MUSCLE

PRIVILÉGIER LES SEANCES DE MOBILITÉ À DISTANCE
DES ENTRAINEMENTS (TYPE POSTURE DE YOGA)