



FITMIK



CONSEILS SUR LA SECURITE AU SPORT p 1-9



CONSIGLI PER LA SICUREZZA NELLO SPORT p 10-18

SOMMAIRE

1. Introduction	3
2. D'où viennent les douleurs articulaires?	4
3. Comment éviter les blessures articulaires?	5
3.1 Pourquoi c'est trois points sont importants ?	5
3.1.1 Commençons par L'ECHAUFFEMENT :	5
3.1.2 L'HYDRATATION :	7
3.1.3 SE REPOSER POUR BIEN RECUPERER	8
4. Comment bien porter la genouillère	9

Bonjour,

Merci d'avoir acheté notre produit, et de nous avoir fait confiance.

J'espère que vous en serez entièrement satisfait.

Vous trouverez ci-dessous quelques informations et conseils utiles sur la sécurité au sport, ainsi que des rappels sur les bonnes pratiques et rappels pour éviter les blessures durant vos séances de sport.

Bonne lecture !

Mickael

1. Introduction

La pratique sportive intense comme la musculation ou le crossfit par exemple peuvent abîmer vos articulations sans forcément vous en rendre compte au moment de l'effort, mais sur le long terme, les lésions peuvent être importantes et la fragilité de vos articulations accrues.

Le risque de blessures peut être élevé si vous ne prenez pas de précautions nécessaires pour protéger vos articulations.

Pour commencer, il faut avoir de bonnes bases et apprendre à bien exécuter les mouvements de votre discipline. Je ne parle pas là de performances physique mais de la bonne exécution des mouvements.

Un dernier point, le plus important pour moi ! c'est l'alimentation et le repos.

Je vais aborder ces différents points dans ce petit e-book de quelques pages 😊

2. D'où viennent les douleurs articulaires?

Petit rappel sur l'anatomie, saviez-vous qu'il y a environ 400 articulations dans le corps humain ! si si...

Une articulation correspond à la jonction entre deux os, afin de les relier et éventuellement de leur donner une mobilité l'un par rapport à l'autre. L'amplitude de cette mobilité dépend de la forme et de la nature des éléments qui la composent et permet de les classer en trois types :

- Les articulations fixes (au niveau du crâne par exemple),
- Semi-mobiles (entre les vertèbres)
- Très mobiles (genou, épaule etc.).
- Nous allons nous intéresser au 3ème type : Très mobiles (genou, épaule etc.).



La pratique d'un sport exerce inévitablement des pressions supplémentaires sur notre corps notamment sur nos muscles et nos articulations, tendons, ligaments....

Le corps humain a des capacités limitées, ces limites sont différentes selon chaque individu, il ne peut donc pas résister à toutes les épreuves qu'on lui inflige.

Les douleurs et blessures articulaires que l'on retrouve le plus souvent chez les sportifs sont celles de cette fameuse catégorie : articulations très mobiles (genou, épaule, chevilles etc.).

Ces douleurs une fois installées, sont généralement difficiles à faire partir de façon définitive, et installent une fragilité, et la douleur peut revenir si un effort important est exercé dessus.

Quelques causes de douleurs articulaires :

Traumatiques : une chute, un accident, un coup ou encore un étirement trop violent peuvent endommager les articulations.

Mécaniques : l'usure de certains tissus, comme le cartilage en cas d'arthrose, peut être source de douleur.

Inflammatoires : plusieurs zones de l'articulation peuvent être le siège d'une inflammation, notamment les tendons (tendinite), ou toute l'articulation : c'est ce qui se passe en cas d'arthrite, de polyarthrite rhumatoïde et d'autre rhumatisme inflammatoire.

3. Comment éviter les blessures articulaires?

Quelques principes de base qui peuvent éviter ce genre de problèmes sont l'échauffement, une bonne hydratation et le repos

3.1 Pourquoi c'est trois points sont importants ?

3.1.1 Commençons par L'ECHAUFFEMENT :

Lorsque nous parlons d'échauffement, tout le monde sais plus ou moins de quoi il s'agit.



- **Petit rappel :**

L'échauffement, va vous permettre d'élever la température de votre corps. Il doit être suffisant pour être efficace environ 15 à 20 minutes minimum. Il se doit d'être complet et progressif.

Il faut augmenter petit à petit l'intensité de l'échauffement jusqu'à solliciter l'ensemble des articulations et muscles adaptés à l'effort que vous vous apprêtez à faire.

Il se doit d'être structuré avec des exercices lents et doux puis des exercices un peu plus toniques pour réchauffer l'ensemble du corps.

Pour mieux se concentrer :

L'échauffement va être bénéfique pour se préparer au mieux à l'effort et aide à se recentrer et se concentrer.

L'échauffement est donc une phase transitoire qui permet de se concentrer psychologiquement pour l'effort à venir.

Etre plus performant

En effet, le fait de s'échauffer permet une meilleure circulation sanguine donc une meilleure attention aux mouvements. C'est-à-dire que la coordination musculaire est meilleure lorsqu'on est échauffé. On est plus habile, les gestes sont plus précis, la technique est améliorée, l'entraînement est de meilleure qualité.

Ne pas se blesser

Notre corps ne fonctionne pas efficacement à froid : le cœur et les articulations sont peu mobiles et les muscles sont raides. Grâce à l'échauffement, la chaleur du corps va augmenter et la fréquence cardiaque et respiratoire vont permettre de gagner en énergie. A température optimale environ 39°C, les muscles vont s'assouplir et les tendons vont devenir plus élastiques et résistants aux chocs.

3.1.2 L'HYDRATATION :

Une bonne hydratation régulière permet de réguler la chaleur corporelle et de compenser les pertes lorsqu'on transpire: lorsque vous transpirez, vous perdez de l'eau mais aussi du Sodium et d'autres minéraux comme du Potassium, du Magnésium, du Zinc ou encore du Cuivre. Ce Sodium est nécessaire puisqu'il améliore l'hydratation en optimisant les échanges cellulaires.



La déshydratation est l'un des principaux facteurs responsables de la contre-performance, pouvant même altérer la santé: blessures musculaires, crampes, tendinites... Le cœur bat plus vite, la fréquence respiratoire s'accélère, la température corporelle s'élève, le corps a donc besoin d'être hydraté de façon régulière.

Il faut savoir que perdre pendant l'effort 1% de son poids en eau entraîne une perte de 10% de ses capacités physiques, une perte de 2% de son poids en eau entraîne une perte de 20% de ses capacités physiques et ainsi de suite.



Ne pas attendre d'avoir soif pour commencer à boire, car avoir soif est déjà « trop tard » car cette information signifie qu'on est déjà déshydraté. Il faut donc boire dès le début de l'effort et régulièrement pendant.

3.1.3 SE REPOSER POUR BIEN RECUPERER

Pour progresser, le repos a aussi toute son importance puisque c'est durant cette période que les muscles peuvent se régénérer et se développer.



Le sommeil profond permet une relaxation générale et complète de tous les muscles et notamment ceux qui ont été sollicités pendant l'effort.

Cette inactivité totale permet aussi d'éliminer plus facilement déchets et toxines accumulés pendant la séance de sport.

C'est pendant le sommeil que les hormones de croissance circulent le plus, bien mieux qu'en pleine journée, nous parlons ici du sommeil profond.

Ces hormones sont essentielles parce qu'elles stimulent la fabrication de tissu cellulaire pour la reconstruction des tissus musculaires.

4. Comment bien porter la genouillère

La genouillère est très simple à mettre en place, mais il faut qu'elle soit mise en place de la bonne manière afin de profiter de son effet.

Je vous montre en quelques étapes la bonne façon de porter notre genouillère, sachez déjà que celle-ci peut se porter sur les deux jambes (modèle unique)

- 1- Passez la jambe dans la genouillère, jusqu'à 10cm au-dessus du genou.



- 2- Centrez la genouillère sur la rotule, la forme et le dessin sur la genouillère devrait vous indiquer le bon positionnement de celle-ci.

- 3- Vous devriez sentir une compression au niveau de la cuisse et du genou. si ce n'est pas le cas, la taille de celle-ci n'est peut-être pas adaptée (se référer au guide de taille de l'annonce)

- 4- Vous voilà prêt pour votre séance 😊





FITMIK



CONSIGLI PER LA SICUREZZA NELLO SPORT

Salve,

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto e per la vostra fiducia in noi.

Spero che ne sarete completamente soddisfatti.

Di seguito troverete alcune informazioni e consigli utili sulla sicurezza nello sport, così come promemoria sulle buone pratiche e promemoria per evitare lesioni durante le vostre sessioni sportive.

Buona lettura!

Mickael

1. Introduzione

Gli sport intensi come l'allenamento con i pesi o il crossfit, per esempio, possono danneggiare le articolazioni senza che tu te ne renda necessariamente conto al momento dello sforzo, ma a lungo termine, il danno può essere significativo e la fragilità delle tue articolazioni aumentata.

Il rischio di lesioni può essere alto se non si prendono le precauzioni necessarie per proteggere le articolazioni.

Per cominciare, è necessario avere una buona base e imparare ad eseguire correttamente i movimenti della propria disciplina. Non sto parlando di prestazioni fisiche, ma della corretta esecuzione dei movimenti.

Un ultimo punto, il più importante per me, è l'alimentazione e il riposo.

Affronterò questi diversi punti in questo piccolo e-book di poche pagine 😊

2. Da dove viene il dolore alle articolazioni ?

Un rapido promemoria sull'anatomia, sapevate che ci sono circa 400 articolazioni nel corpo umano!

Un'articolazione è la giunzione tra due ossa, per connetterle ed eventualmente dar loro mobilità in relazione l'una con l'altra. L'ampiezza di questa mobilità dipende dalla forma e dalla natura degli elementi che la compongono e ci permette di classificarli in tre tipi:

- Articolazioni fisse (a livello del cranio per esempio),
- Semi-mobile (tra le vertebre)
- Molto mobile (ginocchio, spalla ecc.).
- Ci concentreremo sul 3e tipo: Molto mobile (ginocchio, spalla ecc.).



La pratica di uno sport mette inevitabilmente una pressione supplementare sul nostro corpo, soprattutto sui nostri muscoli e articolazioni, tendini, legamenti....

Il corpo umano ha capacità limitate, questi limiti sono diversi a seconda di ogni individuo, non può resistere a tutte le prove che gli si infliggono.

I dolori e le lesioni articolari che si riscontrano più spesso negli sportivi sono quelli di questa famosa categoria: articolazioni molto mobili (ginocchio, spalla, caviglia, ecc.).

Questi dolori una volta installati, sono generalmente difficili da far andare via in modo definitivo, e installano una fragilità, e il dolore può tornare se si esercita uno sforzo significativo su di esso.

Alcune cause di dolore alle articolazioni:

Traumatico: una caduta, un incidente, un colpo o uno stiramento troppo violento possono danneggiare le articolazioni.

Meccanico: l'usura di certi tessuti, come la cartilagine nel caso dell'osteoartrite, può essere una fonte di dolore.

Infiammatoria: diverse zone dell'articolazione possono essere sede di infiammazione, in particolare i tendini (tendinite), o l'intera articolazione: è quello che succede nel caso dell'artrite, dell'artrite reumatoide e di altri reumatismi infiammatori.

3. Come evitare le lesioni alle articolazioni?

Alcuni principi di base che possono prevenire questo tipo di problema sono il riscaldamento, una buona idratazione e il riposo

3.1 Perché questi tre punti sono importanti?

3.1.1 Cominciamo con il riscaldamento:

Quando si parla di riscaldamento, tutti sanno più o meno di cosa si tratta.



- **Un piccolo promemoria:**

Il riscaldamento vi permetterà di aumentare la vostra temperatura corporea. Deve essere sufficiente per essere efficace, circa 15-20 minuti minimo. Deve essere completo e progressivo.

L'intensità del riscaldamento deve essere aumentata poco a poco fino a quando tutte le articolazioni e i muscoli adattati allo sforzo che si sta per fare sono chiamati in causa.

Dovrebbe essere strutturato con esercizi lenti e delicati seguiti da esercizi leggermente più tonici per riscaldare tutto il corpo.

Per concentrarsi meglio:

Il riscaldamento sarà utile per prepararsi al meglio allo sforzo e aiuta a rifocalizzare e concentrarsi.

Il riscaldamento è quindi una fase di transizione che permette di concentrarsi psicologicamente per lo sforzo a venire.

Eeguire meglio

Infatti, il riscaldamento permette una migliore circolazione del sangue e quindi una migliore attenzione ai movimenti. In altre parole, la coordinazione muscolare è migliore quando si è riscaldati. Sei più abile, i tuoi movimenti sono più precisi, la tua tecnica è migliorata e il tuo allenamento è di migliore qualità.

Non si faccia male

Il nostro corpo non lavora in modo efficiente quando è freddo: il cuore e le articolazioni non sono molto mobili e i muscoli sono rigidi. Grazie al riscaldamento, il calore del corpo aumenterà e la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria guadagneranno energia. Ad una temperatura ottimale di circa 39°C, i muscoli diventeranno più elastici e i tendini più elastici e resistenti agli urti.

3.1.2 IDRATAZIONE :

Una buona idratazione regolare permette di regolare il calore del corpo e di compensare le perdite quando si suda: quando si suda, si perde acqua ma anche sodio e altri minerali come potassio, magnesio, zinco o anche rame. Questo sodio è necessario perché migliora l'idratazione ottimizzando gli scambi cellulari.



La disidratazione è uno dei principali fattori responsabili del cattivo rendimento, che può anche influire sulla salute: lesioni muscolari, crampi, tendiniti... Il cuore batte più velocemente, la frequenza respiratoria accelera, la temperatura corporea aumenta, il corpo ha bisogno di essere idratato regolarmente.

È importante sapere che perdere l'1% del peso corporeo in acqua durante l'esercizio porta a una perdita del 10% della capacità fisica, perdere il 2% del peso corporeo in acqua porta a una perdita del 20% della capacità fisica e così via.



Non aspettate di avere sete per iniziare a bere, perché avere sete è già "troppo tardi" perché questa informazione significa che siete già disidratati. Si dovrebbe quindi bere appena si inizia a fare esercizio e regolarmente durante l'esercizio.

3.1.3 RIPOSARE PER RECUPERARE BENE

Per progredire, il riposo è anche molto importante perché è durante questo periodo che i muscoli possono rigenerarsi e svilupparsi.



Il sonno profondo permette un rilassamento generale e completo di tutti i muscoli, specialmente quelli che sono stati usati durante lo sforzo.

Questa totale inattività facilita anche l'eliminazione delle scorie e delle tossine accumulate durante la sessione sportiva.

È durante il sonno che gli ormoni della crescita circolano di più, molto meglio che durante il giorno, stiamo parlando del sonno profondo.

Questi ormoni sono essenziali perché stimolano la produzione di tessuto cellulare per la ricostruzione del tessuto muscolare.

4. Come indossare correttamente la ginocchiera

La ginocchiera è molto semplice da indossare, ma deve essere messa nel modo giusto per approfittare del suo effetto.

Ti mostrerò in pochi passi il modo giusto per indossare la nostra ginocchiera, dovresti già sapere che può essere indossata su entrambe le gambe (modello unico)

1- Mettete la gamba nella ginocchiera, fino a circa 10 cm sopra il ginocchio.



2- Centrare la ginocchiera sulla rotula, la forma e il disegno sulla ginocchiera dovrebbero indicare il buon posizionamento di questa.

3- Si dovrebbe sentire una compressione sulla coscia e sul ginocchio. Se non è il caso, la taglia della ginocchiera potrebbe non essere adatta (fare riferimento alla guida alle taglie nell'annuncio)



4- Eccoti pronto per la tua sessione 😊