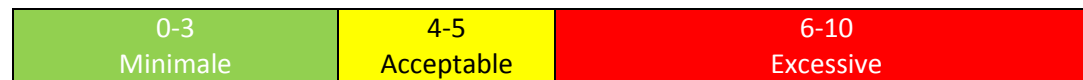


COMMENT S'ENTRAÎNER LORSQU'EN DOULEUR

1- Douleur **PENDANT** l'exercice :



Visez ICI, mais ICI fonctionne aussi

MODIFIEZ un des facteurs suivants au besoin :

→Amplitude
→Exercice
→Type de Contraction

→Position du Corps
→Temps de Repos
→Fréquence

→Durée
→Poids / Charge
→Vitesse

Évitez de modifier plus d'un paramètre à la fois, visez une variation de 10% par entraînement

2- Douleur / symptômes **APRÈS** l'exercice :

- La Douleur / les symptômes devraient revenir au niveau **INITIAL** après l'exercice (en moins de 24h)
- Il ne devrait pas y avoir d'**AUGMENTATION** de **RAIDEUR** le lendemain.

3- La tendance des symptômes **DANS LE TEMPS** :

- Les symptômes s'**AMÉLIORENT** dans le temps (ex. dans les 4 à 6 dernières semaines)

