

QUANTIFICAZIONE DELLO STRESS MECCANICO

IL CORPO SI ADATTA!

Fino a quando lo stress applicato non supera la capacita' del corpo stesso di adattarsi.

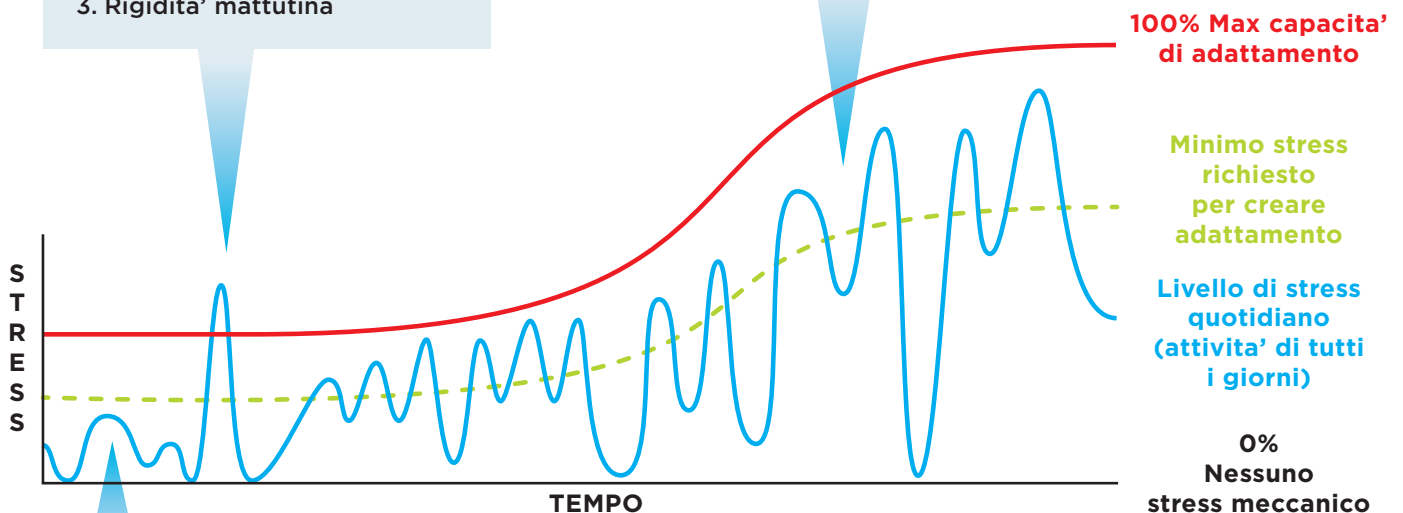
La quantificazione giornaliera dello stress meccanico applicato e' il modo migliore per evitare infortuni



Superare la vostra capacita' massima di adattamento significa:

1. dolore durante l'attivita'
2. Dolore post
3. Rigidita' mattutina

ADATTAMENTO
Stimoli appropriati aumenteranno la capacita' del corpo di sopportare carichi meccanici maggiori



SOTTO- STIMOLAZIONE
Nessuno stress= nessun adattamento