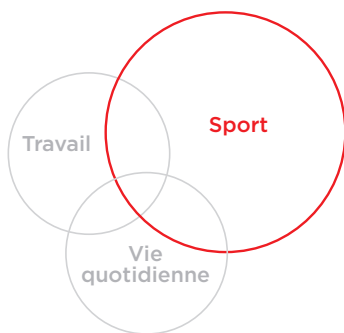


QUANTIFICATION DU STRESS

LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure manière d'éviter des blessures.

STRESSEURS



NIVEAU DE STRESS

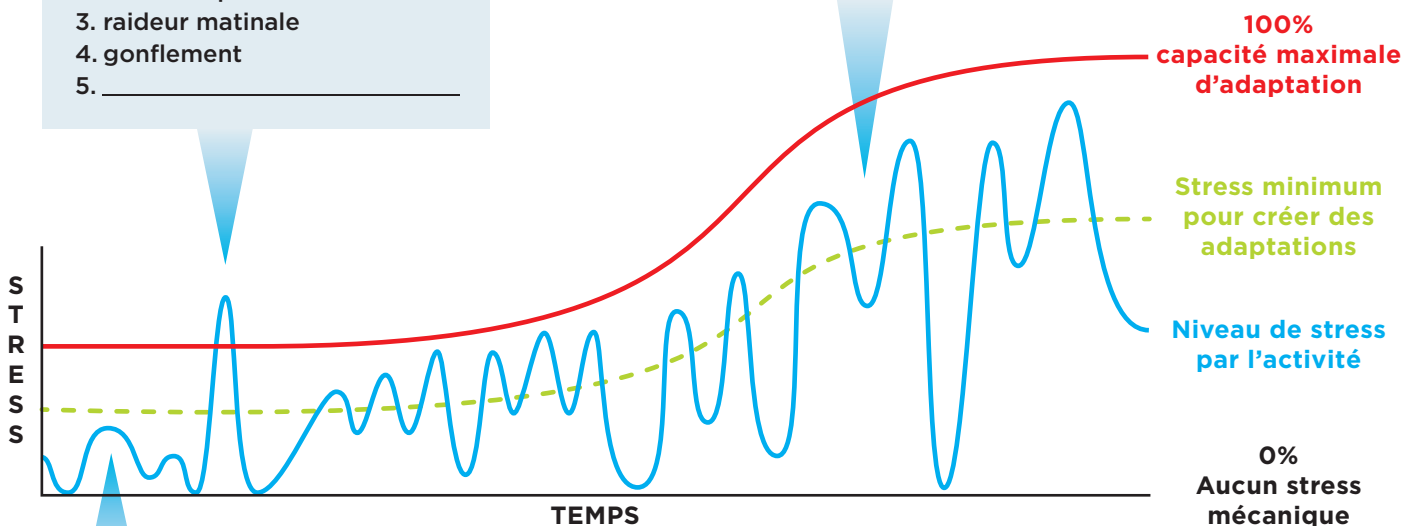


Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par :

1. douleur pendant
2. douleur après
3. raideur matinale
4. gonflement
5. _____

ZONE D'ADAPTATION

Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress



ZONE DE REPOS

Aucun stress = aucune adaptation !