

L'infographie : les effets du jogging sur le corps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 82

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

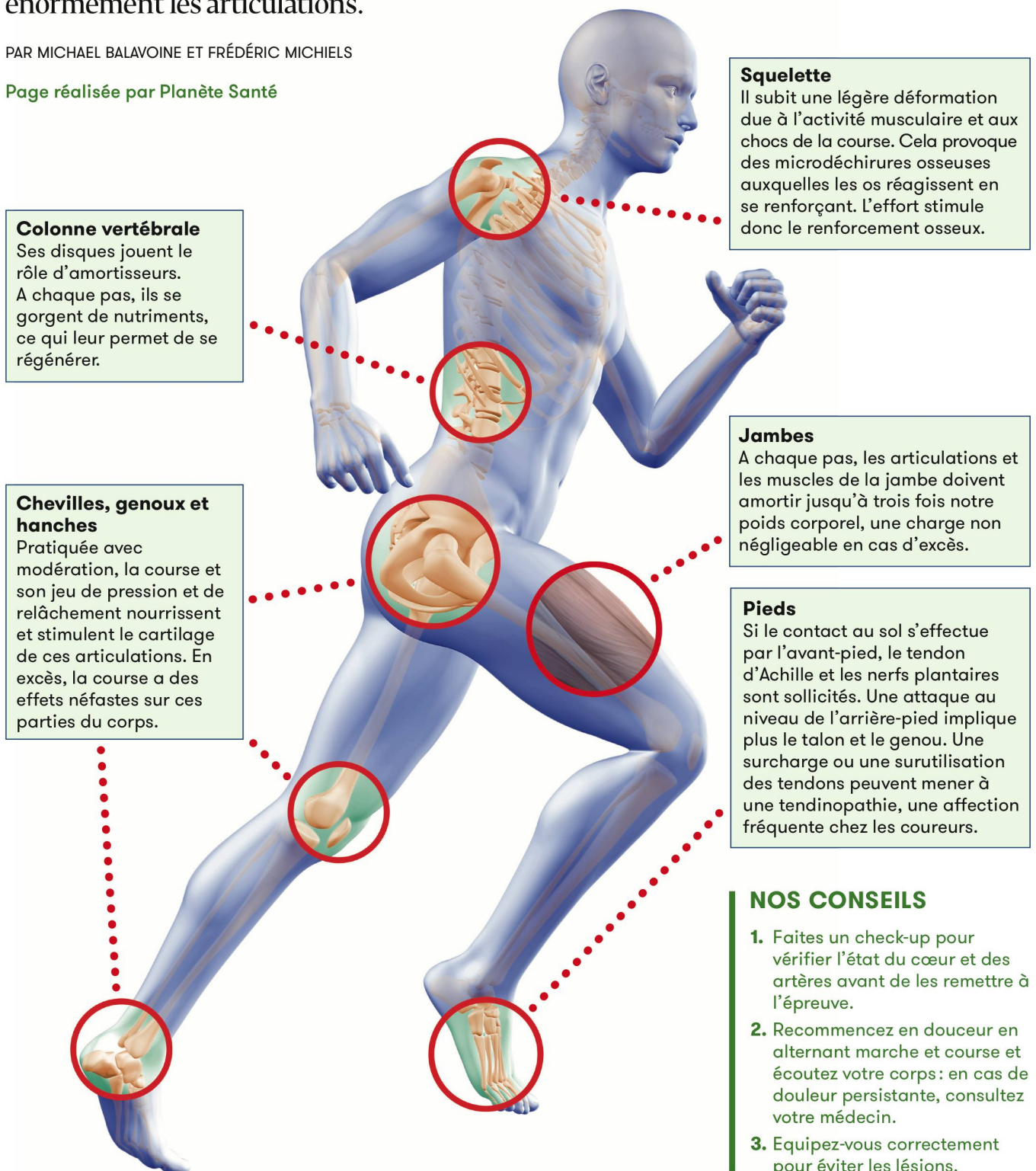
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les effets du jogging sur le corps

Avec près d'un Suisse sur quatre qui la pratique, la course à pied a le vent en poupe. Ludique, pas chère et facile à réaliser, elle offre un excellent rapport coût – bénéfice pour notre santé. Mais attention aux excès, car la course sollicite aussi énormément les articulations.

PAR MICHAEL BALAVOINE ET FRÉDÉRIC MICHIELS

Page réalisée par Planète Santé



Colonne vertébrale

Ses disques jouent le rôle d'amortisseurs. A chaque pas, ils se gorgent de nutriments, ce qui leur permet de se régénérer.

Chevilles, genoux et hanches

Pratiquée avec modération, la course et son jeu de pression et de relâchement nourrissent et stimulent le cartilage de ces articulations. En excès, la course a des effets néfastes sur ces parties du corps.

Squelette

Il subit une légère déformation due à l'activité musculaire et aux chocs de la course. Cela provoque des microdéchirures osseuses auxquelles les os réagissent en se renforçant. L'effort stimule donc le renforcement osseux.

Jambes

A chaque pas, les articulations et les muscles de la jambe doivent amortir jusqu'à trois fois notre poids corporel, une charge non négligeable en cas d'excès.

Pieds

Si le contact au sol s'effectue par l'avant-pied, le tendon d'Achille et les nerfs plantaires sont sollicités. Une attaque au niveau de l'arrière-pied implique plus le talon et le genou. Une surcharge ou une surutilisation des tendons peuvent mener à une tendinopathie, une affection fréquente chez les coureurs.

NOS CONSEILS

1. Faites un check-up pour vérifier l'état du cœur et des artères avant de les remettre à l'épreuve.
2. Recommencez en douceur en alternant marche et course et écoutez votre corps : en cas de douleur persistante, consultez votre médecin.
3. Équipez-vous correctement pour éviter les lésions.