Comment se mettre au sport sans se faire mal ?

on parle de nous

Se mettre au sport, c’est bien. Le faire intelligemment c’est mieux. Radio Fribourg fait le point sur ce thème avec Thibault Devaud, maître de sport au sein du Service de physiothérapie de l’HFR.

Quelle est la différence entre sport et activité physique ? Quelles sont les recommandations de l’OMS ? Au micro de Mike, Thibault Devaud livre ses conseils pour se mettre au sport – amateur ou expérimenté – sans se faire mal.

https://www.radiofr.ch/fribourg/podcasts/31231

Vous voulez en savoir plus sur nos tests de diagnostic de performance ? Un test d’effort avec des conseils d’entraînement personnalisés vous intéresse ? Que vous vous entrainiez de manière individuelle ou au sein d’un club sportif, l’équipe de Médecine du sport de l’HFR est à votre disposition. Consultez nos prestations sous ce lien ou contactez-nous au 026 306 27 76 ou par mail à fcbeg@u-se.pu hc.rf-h@trops .

Katelijne Dick
Spécialités
Étiquettes
Podcast
Médecine du sport