

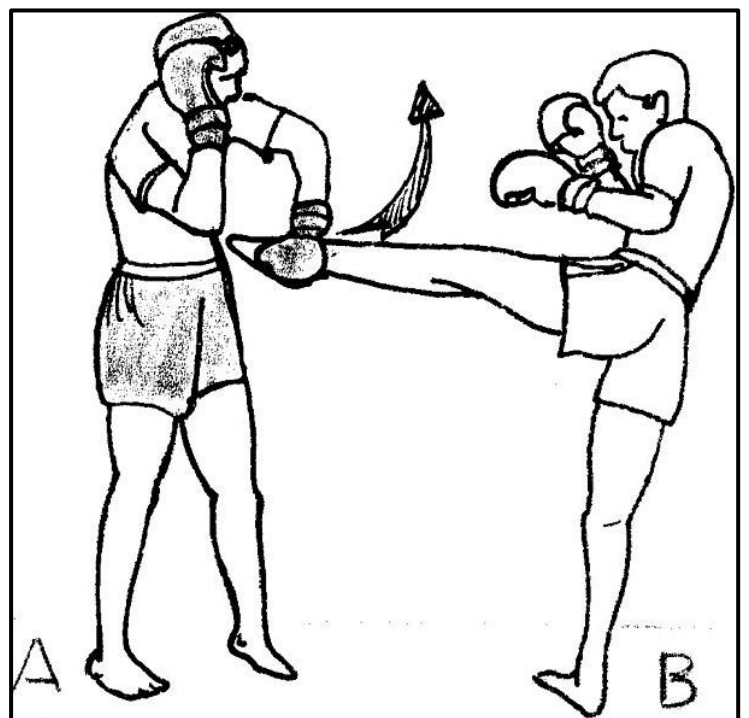
# Prévention blessures par Échauffements - Sports Combat

## Prévenir plutôt que guérir.

Afin d'éviter au maximum d'être blessé, outre s'échauffer, il est important de bien travailler sa défense et d'apprendre à « prendre les coups ». Au judo, on apprend à tomber sans se faire mal, à la boxe, on apprend à diriger les coups vers les zones moins fragiles (poings, épaules, bras...).

Enfin, comme pour tout sport, les luxations et courbatures sont monnaie courante : pensez vraiment à l'échauffement !

Pour prévenir ses blessures, il faut renforcer tout le bas du corps, certes, mais il est également important **de gagner en punch**, pas seulement pour essayer de porter des coups « fatals » et remporter la victoire mais aussi **pour pouvoir réagir rapidement aux coups de l'adversaire et savoir dévier ceux-ci vers des zones moins fragiles que la tête et le foie !**



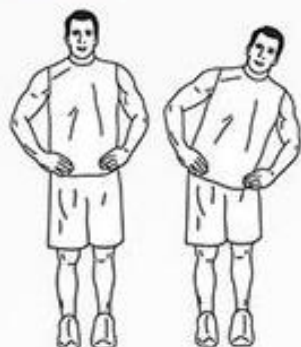
Echauffements :

# FIGHTER'S WARMUP

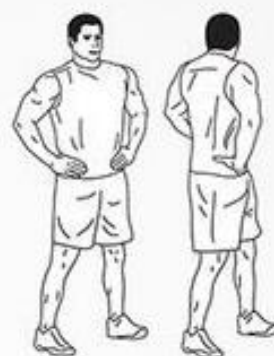
10 REPS EACH © neilarey.com



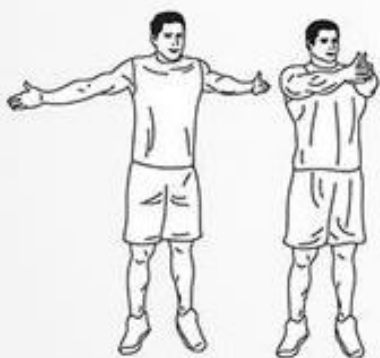
neck rotations



side bends



mid back turns



chest expansions



wide arm circles



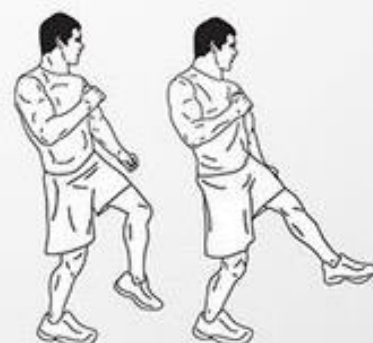
raised arm circles



side leg raises



hip rotations



light low front snap ki