

Le relâchement myofascial : quelles vérités derrière la tendance ?

1. Introduction
2. Physiologie du système fascial
3. Connaissances actuelles:
 - a. Mobilité
 - b. Douleur
 - c. Performance
 - d. Récupération
 - e. Fonctions cardio-vasculaires
 - f. Aspects psycho-physiologiques
 - g. Proprioception
4. Recommandations d'utilisation