

boost!
&
moi●



**Crampez-vous,
pour éviter les crampes**



**Qui n'a jamais été interrompu en plein effort
par une douleur intense dans le mollet ou pire
réveillé en pleine nuit ?
Merci les crampes !**

Les crampes sont des **contractions involontaires et douloureuses** d'un muscle.

Si elles apparaissent, vous n'avez certainement pas assez bu ou décidé de faire l'impasse sur l'échauffement et/ou les étirements lors de votre séance de sport.

Le meilleur moyen de faire taire la douleur, c'est de se lever et **d'étirer le muscle au maximum**. Un carrelage froid peut également vous être d'un grand secours.

TENEZ LA POSITION JUSQU'À DISPARITION COMPLÈTE DE LA DOULEUR, MÊME QUAND VOUS N'AVEZ QU'UNE ENVIE : RETOURNER VOUS INSTALLER CONFORTABLEMENT SOUS VOTRE COUETTE !

Crampes