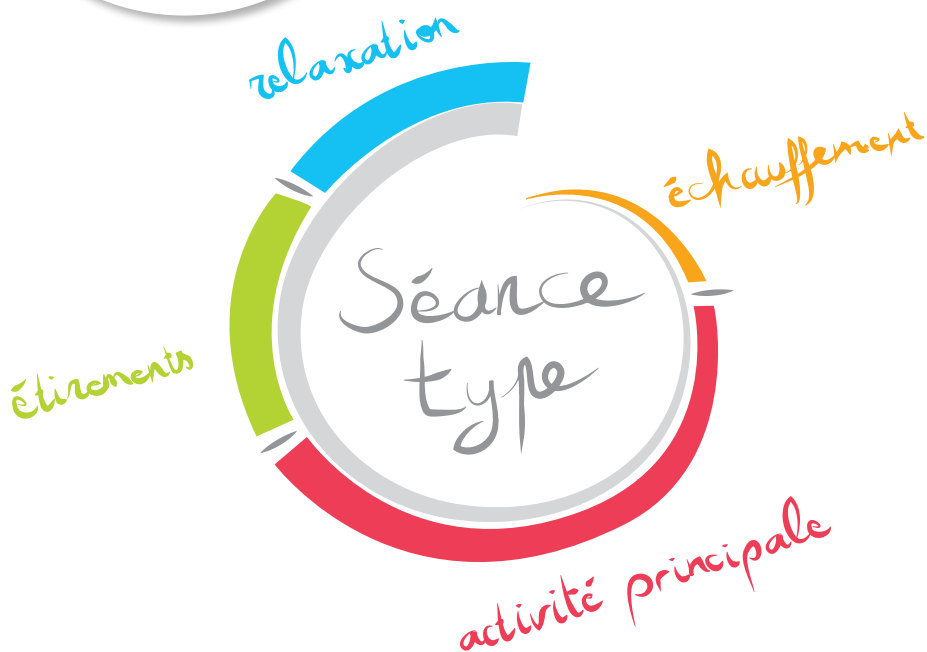


boost
&
moi!



Adoptez le rituel
du sportif !

Même le recordman mondial du 100 m le respecte...



Vous tenez votre résolution et vous vous mettez au sport ! Bravo ! Alors pas question que courbatures ou contractures vous arrêtent dans votre élan ! Pour cela respectez les étapes de notre séance modèle.

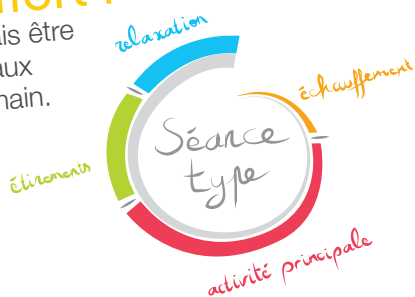
Echauffez-vous avant l'effort !

Vos muscles ont besoin de se chauffer. Vous éviterez ainsi les risques de claquages, notamment si vous ne vous souvenez plus à quand remonte votre dernière séance de sport !

Etirez-vous après l'effort !

Chaque muscle sollicité doit désormais être soigneusement étiré pour échapper aux traditionnelles courbatures du lendemain.

Tout au long de votre séance, **buvez de l'eau régulièrement et par petites quantités** afin de vous hydrater.



VOUS AVEZ Désormais toutes les clés pour effectuer votre session dans les règles de l'art, courage !!

Séance type