

boost!
&
moi



Avant l'effort, l'échauffement!



Ultra motivé pour votre séance de sport, vous voulez immédiatement entrer dans le vif du sujet ? Erreur ! Prenez quelques minutes pour échauffer les muscles que vous allez solliciter.



On a l'habitude de dire qu'environ 10 % du temps de la séance sont nécessaires à l'échauffement : pour une séance d'une heure de sport, échauffez-vous donc 10 minutes.

Quelques exercices simples seront très efficaces : marcher vite, courir à petites foulées, flexions, extensions...

Vous élevez ainsi progressivement votre rythme cardiaque et préparez vos muscles à l'effort qui va suivre. C'est donc une **étape indispensable** de votre séance.

Alors avant de vous lancer comme une flèche vers les buts du terrain de foot, faites quelques passes avec les autres joueurs pour échauffer vos jambes. Si vous préférez affronter votre adversaire dans un match de tennis, dessinez avec les bras de grands cercles pour préparer vos épaules à l'effort. Et avant une reprise d'équitation, pas chassés et montées de genoux sont de rigueur pour échauffer vos adducteurs...

UN ÉCHAUFFEMENT BIEN MENÉ VOUS PERMETTRA D'ÉVITER CRAMPES ET COURBATURES LE LENDEMAIN !

Echauffement