

boost!
&
moi



Marathon
de New-york,
le tour de France
ou la traversée
de la Manche ?
Choisissez, c'est bon pour votre santé



Pas de bonne forme physique sans endurance, appelée aussi dans les salles de sport...la cardio ! Elle aide à renforcer votre cœur, à entraîner vos muscles et articulations. C'est la base de toute activité sportive !

Vous avez le choix - c'est royal ! - entre 3 sports pour la travailler : **le jogging, la natation et le vélo.**

La course vous permettra de travailler votre endurance à vitesse modérée. Ayez les chaussures adéquates – pour éviter blessures ou ampoules – et alternez course et marche rapide, au moins au début.

Le vélo nécessite plus de temps, et de matériel puisqu'il vous faut... un vélo ! Au début, parcours plat et absence de circulation sont de rigueur.

La natation est la discipline reine. La pesanteur épargnera vos articulations et vous réaliserez en 30 minutes, l'équivalent de 1h de course à pied. C'est donc tout bénéf' !



QUEL QUE SOIT LE SPORT CHOISI, NE SOYEZ PAS TROP AMBITIEUX MAIS RÉALISTE ! COMMENCEZ PAR DE PETITES DISTANCES ET AUGMENTEZ-LES PETIT À PETIT.

Endurance