membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Le sport lorsqu'il fait froid, quelques règles à suivre pour pratiquer au mieux



Bien Préparez le corps est fondamental, Échauffez-vous plus longtemps, 10 à 15 minutes.

Habillez-vous en couches : une couche qui évacue la transpiration, une couche qui isole, une couche qui protège du vent et de l'eau.

et protégez les extrémités : mains, pieds, tête et oreilles perdent la chaleur en premier.

Ne gaspiller votre énergie, car Le froid consomme de l'énergie pour garder le corps à température. démarrez doucement, respirez par le nez,

Buvez même sans soif Le froid coupe la sensation de soif, mais vous perdez autant d'eau qu'en été. Une boisson tiède aide.

Évitez surtout d'être trempé de sueur : si vous transpirez trop, ouvrez une couche.

Gardez la bonne posture mentale, Au froid, on a tendance à se crisper, à subir. Or un corps tendu perd en énergie et se blesse plus facilement.

Détendez les épaules, relâchez la mâchoire, installez un souffle calme. Ne luttez pas contre le froid : accueillez-le et restez souple.

stop immédiat si vous avez des frissons violents, les doigts engourdis ou blancs, que vous êtes confus, ou que vos gestes sont imprécis et demandez de l'aide

et après l'effort, Changez-vous tout de suite, réchauffez-vous doucement, étirez-vous au chaud.

Je tiens à votre dispostion, des programmes d'entraînements pour les saisons froides, ainsi nque des programmes d'étirement spéciphiques.

Chemin des Places 4 - 1041 Polliez-le-Grand +41 78 711 74 32