

## **5 METHODES DE RECUPERATION QUE LE SPORTIF PEUT FAIRE SOI MEME**

### **LA DOUCHE CHAUDE ET FROIDE ( appelée douche écossaise)**

A faire a la fin de sa douche normale

Terminer par le froid si on veut être dynamisé

ou par du chaud si on veut se relaxer pour aller dormir



### **LE GANT DE CRIN**

Sous la douche massage rapide des jambes, fessiers, bras, trapèzes en utilisant  
Un gant de crin savonné



### **LE GEL RAFRAICHISSANT**

Produits a base d'extraits de plantes arnica, menthol, lavande,  
pin provoque un effet glaçant



### **LES JAMBES A LA VERTICALE**

Fesses bien calées contre le mur pas de creux dans le dos  
durée 10-15 minutes



## LES CHAUSSETTES DE RECUPERATION

A enfiler immédiatement après l'effort  
à porter 2 heures au maximum et pas en position horizontale

