

NOUVELLE FORMULE

SPÉCIAL
FORME

coach

Débutants
DÉCOUVREZ
LE FRACTIONNÉ1 PROGRAMME
3 OPTIONS
POUR + DE PLAISIROPTIMISEZ VOTRE
TAUX DE GRAISSEADAPTEZ
VOTRE ALIMENTATION
À VOTRE PRATIQUE10 CONSEILS
POUR MIEUX COURIRTÉMOIGNAGE
« J'ai couru
les 6
Majors »*Blessure*
12 CONSEILS
POUR GUÉRIR
VITE & BIEN*Programmes*➤ AMÉLIOREZ VOTRE
CHRONO SUR 10 KM➤ COURIR AU SEUIL:
1 MOIS POUR PROGRESSER*Entraînement*+ ➤ PASSEZ DU 10KM
AU SEMI➤ VO2 MAX ÉLEVÉ:
ESSENTIEL
POUR LA PERFORM*Alimentation*
PLANIFIEZ
UNE SEMAINE
SANS
FÉCULENTS



10 alliés pour une bonne récup

**Pas question de prendre la récupération à la légère !
Hydratation, compression, électrostimulation,
massage... Voici notre sélection d'incontournables.**



Bonne pâte

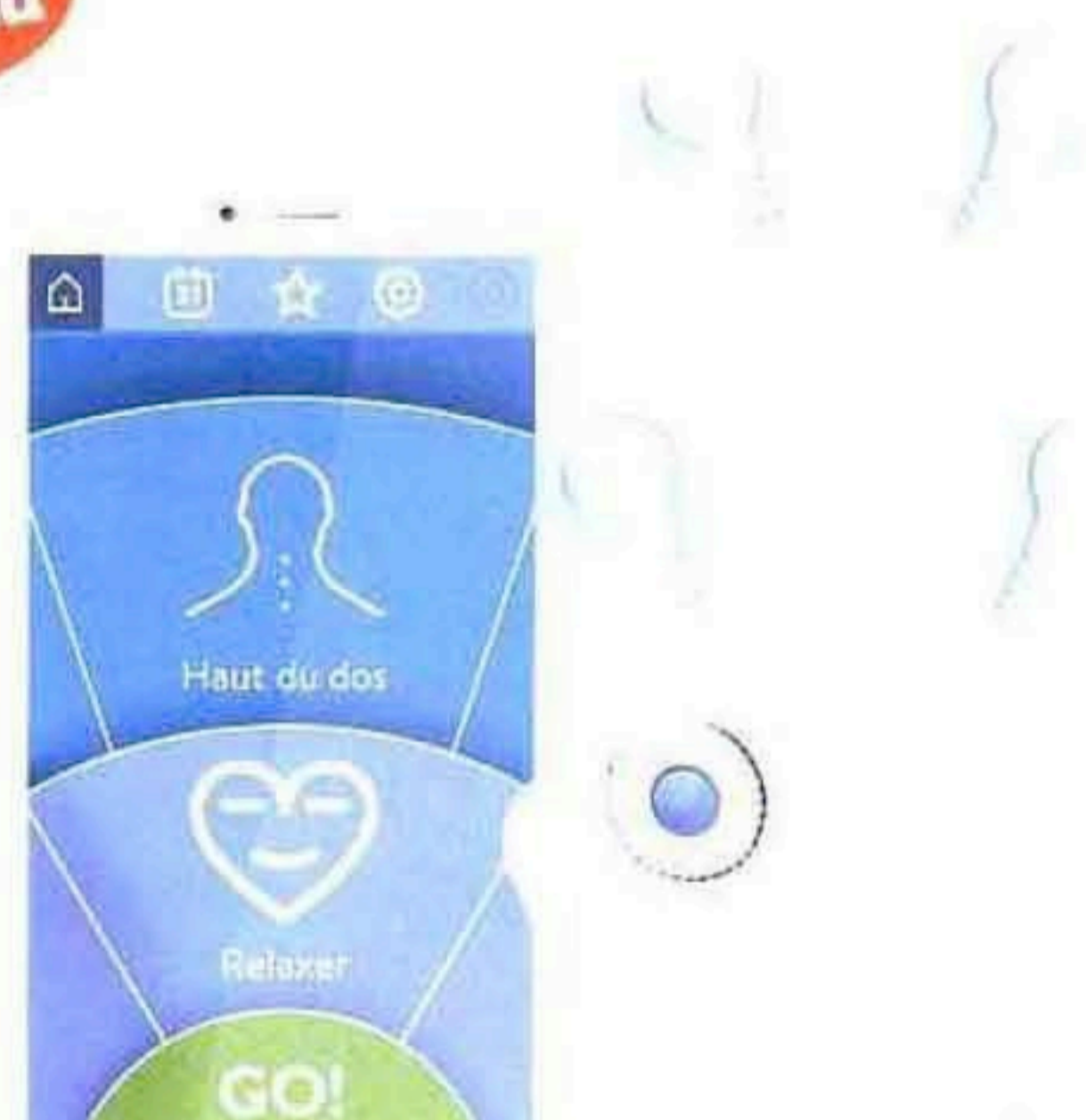
C'est la première pâte de fruits au monde formulée pour la récupération ! Elle contient des protéines et des acides aminés. Conditionnée dans un sachet de 36 g prédécoupé en 3 lingots, elle est facile à consommer. Le goût est au rendez-vous (saveur poire-abricot) et l'effet sur la reconstruction musculaire aussi. A consommer dans les 30 minutes après l'effort.

Pâte de fruit Recov'Heure d'Oxsis, 2,50 €

Electrostimulateur de poche

Moins pointu qu'un Compex, marque référence en matière d'électrostimulation, ce petit nouveau a toutefois plus d'un atout dans sa poche. Il est d'abord nomade, ultra-compact (25 grammes seulement) et fonctionne avec un smartphone, via une application dédiée. 100 programmes sont proposés, déclinés en trois thématiques : soins de kinésithérapie, massages relaxants, utiles en phase de récupération, ou bien encore renforcement musculaire. Fourni avec 3 packs de 4 électrodes (50 x 50 mm) et un câble USB pour la recharge. Parfait pour une utilisation ponctuelle !

Bluetens, 149 €, en vente chez Boulanger, Go Sport (www.bluetens.com)





Eau précieuse

Ce sachet contient une dose d'eau de mer océanique soit pas moins de 78 minéraux nécessaires à une hydratation parfaite. C'est le seul produit du marché, naturel qui plus est, qui affiche une telle concentration d'électrolytes, les boissons disponibles en contenant en général quatre ou cinq. A consommer avant, pendant et après l'effort pour éviter crampes et lésions musculaires, retarder l'apparition de la fatigue et optimiser sa récupération.

Totum Sport des Laboratoires Quinton, 20 € les 10 sachets de 20 ml.

C'est nouveau

Rouleau masseur

Trois formats pour ce rouleau de mousse et une même finalité : soulager les muscles tendus, détricoter les nœuds, bref, vous offrir du bien-être. S'utilise en automassage, en le faisant rouler sur la zone douloureuse.

Grid de Trigger Point d'Impius, de 24,90 € à 64,90 € sur www.planet-fitness.fr



Jambes légères

Conçu spécifiquement à partir de trois tissus techniques en mailles jetées, ce collant de récupération assure un niveau de compression optimal avec ses empiècements spécifiques et sa coupe sur mesure obtenue par scans corporels en 3D. Enfilez-le au minimum trois heures, voire la nuit entière, après un entraînement éprouvant pour retrouver une sensation de légèreté et soulager les muscles traumatisés. Fin et léger, il peut se porter sous un jean sans que l'on s'y sente comprimé.

Collant de Récupération RY 400 de Skins, 100 €.

C'est nouveau

Stick anti-bobos

Ce baume polyvalent et certifié bio mêle extraits de plantes et huiles essentielles (arnica, camphre, menthe, eucalyptus, clou de girofle notamment) pour préparer les muscles à l'effort et leur apporter du réconfort après l'effort. A appliquer en friction sur les jambes, au minimum 30 minutes avant une séance. Disponible en magasin bio ainsi qu'en pharmacie.

Baume des Titans Rouge des Laboratoires Bimont, 14 € le stick de 20 g.

C'est nouveau



Mollets reposés

Nouvelle version pour cette chaussette de récupération de la marque Sigvaris, spécialisée dans les textiles de compression. Sa maille est plus aérée le long du tibia et autour de la cheville, et le tricotage de certaines zones du pied est optimisé. A la clé, plus de confort et toujours la même finalité : soulager et désengorger les mollets remplis d'acide lactique après l'effort. A porter au minimum pendant deux heures après l'effort. 11 tailles, disponible en pharmacie.

Chaussettes Recovery 2 de Sigavis, 44,90 €.



Soft thérapie

L'homéopathie, pensez-y ! Cet incontournable des laboratoires Boiron associé de l'Arnica Montana 9 CH pour lutter contre les douleurs musculaires, du Sarcosylactum Acidum 3 CH et du Zincum Oxydatum 3 CH pour diminuer les effets de l'acide lactique dans les muscles et lutter contre les crampes et courbatures. Dix comprimés par jour maximum.

Sporténine, Laboratoires Boiron, 6,90 € la boîte de 2 tubes de 11 comprimés.

