



Récupération active

La récupération est décrite comme un rétablissement de la capacité de performance d'une personne tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique

Activité aérobie légère



Intégrez des séances aérobie à basse intensité comme la marche, la course à pied, le vélo ou même la natation. Ceci permettra une circulation sanguine pour éliminer les déchets métaboliques.

Renforcement & Mobilité



Dépenser des calories supplémentaires, augmenter la lubrification articulaire, augmenter votre amplitude de mouvement et diminuer les courbatures sont des aperçus de bienfaits de la récupération active tout en vous permettant d'être actif au quotidien.

Automassage



Priorisez les mouvements globaux à faible résistance et de poids de corps allant de 15 à 20 répétitions pour 2 à 3 séries. Les séances de yoga, de mobilité et d'automassage sont de bonnes options de sessions!

