

JAWAD-TAHA

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour éviter les courbatures (DOMS)

- **Echauffez-vous bien ! (Liquéfier la synovie)**
- **Buvez suffisamment ! (Evitez la déshydratation)**
- **Avoir un entrainement correct !**

**Un bon souffle c'est INSPIRER par le nez
EXPIRER par la bouche !**



SOURCE :

<http://blogdukine.fr/les-courbatures-doms-cest-quoi-exactement/>

<http://www.marathons.fr/5-conseils-pour-ameliorer-son-souffle>

<http://entrainement-sportif.fr/courbatures.htm>

<https://tinyurl.com/nxkj73n>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89chauffement_\(sport\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89chauffement_(sport))