

STRETCH & RECOVERY

ÉTIREMENT ET RÉTABLISSEMENT

Frequency / Fréquence :

Every Day / Chaque jour
Post Workout / Après l'entraînement

After each workout, dedicate 10 minutes to stretching and recovery. This will help bring the heart rate down as well as reducing muscle soreness and fatigue, better preparing you for your next session. Static and dynamic stretching, foam rolling, and self massage are all excellent recovery activities.

Après chaque entraînement, consacrez 10 minutes aux étirements et au repos. Cette étape vous aidera à ralentir votre rythme cardiaque et à diminuer les douleurs musculaires et la fatigue. Elle permet aussi de mieux vous préparer à la prochaine séance. Les étirements statiques et dynamiques, le roulement d'un rouleau en mousse et le massage de vos muscles constituent d'excellentes activités de récupération.

Stretch Bands
Bandes élastiques



Foam Rolling
Roulement d'un rouleau en mousse



Self Massage
Massage donné à soi-même



Caution: Always consult your physician before starting a new fitness program. Always check equipment for worn or damaged parts before each use and do not use if damaged.

Be sure to rest between exercises and stay hydrated. Always follow proper positioning as outlined in this guide.

Distributed by EB Sport Group, Elmsford, NY 10523 under license from GoodLife®.
In Canada distributed by ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015

Mise en garde : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.

N'oubliez pas de vous reposer entre les exercices et de vous hydrater. Prenez toujours un bon positionnement, comme décrit dans ce guide.

Distribué par EB Sport Group, Elmsford, NY 10523, sous licence de GoodLife®.
Distribué au Canada par ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015