

Essayez, ça marche...

Après l'effort, passez vos jambes sous l'eau tiède/chaude pendant 6 minutes puis à l'eau froide pendant 2 minutes. Cela favorise la remonté des toxines vers le cœur et donc leur élimination. Vous pouvez aussi faire un bain avec un cachet d'aspirine effervescent.

Vous pouvez en plus dormir les jambes légèrement relevées en mettant un oreiller au pied du lit sous le matelas. Vous pouvez repartir courir!



Après un bain ou une douche, il faut bien se sécher entre les doigts de pieds. Cela évite tous risques de crevasses, très douloureuses quand on court



Au petit déjeuner, privilégier le jus de pamplemousse au jus d'orange. Il est moins acide et plus digest. L'idéal étant de varier les jus tout au long de l'année
De plus tout ce qui est acide est générateur de tendinites

Après l'effort ou juste avant de me coucher, je me passe les jambes à l'arnica en huile de massage



Au départ d'une course, afin de se prémunir de la dernière envie alors que l'on est sur la ligne de départ et que les WC sont éternellement occupés, j'achète une boisson d'attente et je fais dedans au dernier moment car l'embouchure est plus grande qu'une bouteille traditionnelle (pas la grosse commission évidemment)

Lorsque je cours la nuit j'utilise une frontale. C'est bien...deux, c'est mieux. En forêt par exemple afin de mieux discerner le relief du sol, je mets une frontale autour de la taille