Trucs pour réussir

5 trucs pour bien courir :

Tout le monde peut profiter de bons conseils de course, donc nous avons décidé de dresser une liste de trucs que nous aurions aimé connaître avant d'entamer le parcours.

1 L'équipement avant tout

Il faut partir de la base pour acquérir de bonnes aptitudes de course. Assurez-vous d'avoir des chaussures parfaitement adaptées à vos pieds avant de commencer. Si vous ne savez pas ce qui vous convient, visitez la boutique Coin des Coureurs de votre quartier.

2 Établissez des objectifs de course réalistes

Rien n'arrive du jour au lendemain. Ce n'est pas demain la veille de votre première course organisée, alors ne vous découragez pas. Vous pouvez vous fixer comme objectif de participer à l'une des courses de Circuit du Canada comme première épreuve.

3 Faites preuve de proactivité

Maximisez vos chances de réussite. Vous pouvez prendre des mesures proactives pour récupérer après la course. L'échauffement et l'étirement avant la course peuvent vous aider à passer plus de temps sur le parcours, et moins sur la touche.

4 Évitez le surentraînement

Attendez de vous remettre. Une période de récupération adéquate entre deux courses favorisera un entraînement plus efficace et permettra d'éviter les blessures. L'utilisation de Voltaren Emulgel aidera à soulager la douleur, à réduire l'inflammation et à accélérer le processus de guérison naturel du corps pour que vous puissiez poursuivre votre parcours.

5 Maintenez une attitude positive (amusez-vous)

Faites preuve de patience, envers vous et face à vos progrès. On pourrait bien faire une métaphore qui compare la vie à un marathon, mais vous comprenez l'idée. La course est un excellent exercice, mais il n'y a aucune raison pour que ce ne soit pas aussi un plaisir!