

Prévention

► Les 10 règles d'or :

9. Courir souvent :

Il est préférable de **courir souvent**, même si peu longtemps, et idéalement de **quatre à six fois par semaine**. En cas de blessure, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Aussitôt que cela est possible, optez pour une activité de transfert, c'est-à-dire un exercice cardiovasculaire qui ne sollicite pas la région endolorie.

Prévention

▶ Les 10 règles d'or :

9. Courir souvent :

Il est préférable de **courir souvent**, même si peu longtemps, et idéalement de **quatre à six fois par semaine**. En cas de blessure, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Aussitôt que cela est possible, optez pour une activité de transfert, c'est-à-dire un exercice cardiovasculaire qui ne sollicite pas la région endolorie.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

10. Alimentation et esprit sain :