

BRÈVES

T'as ton baume ?

0 Partages    

Les six cents muscles du corps méritent bien un peu de réconfort ! Voici une sélection de baumes, huiles ou gel pour prendre soin d'eux avant ou après l'effort.



Julie Lutringer



Baume des Titans : froid ou chaud ?

Riche en camphre et en plantes, ce baume développé par les laboratoires Bimont est proposé sous deux versions :

- **Blanc, pour un effet froid puis chaud** : inspiré de la recette traditionnelle du baume du tigre chinois, mais en conformité avec la réglementation cosmétique française, il relance la circulation dans les zones bloquées. Idéal pour soulager tendinites ou d'inflammations, mais également torticolis ou maux de tête.
- **Rouge pour une action chauffante**, lente et pénétrante : favorisant une meilleure circulation sanguine, il tonifie les zones frictionnées. Sa composition intègre du sang du dragon, une plante qui agit sur le méridien du foie. Utilisé pour la préparation musculaire avant l'effort, ce baume peut aussi être frictionné 3 à 4 fois par jour sur les zones musculaires fatiguées.

Baume des Titans – Blanc ou Rouge
Tarif public conseillé : 10 € le stick de 20 g

Chercher:



Marathon
Par Pascal Silvestre

Marathon dessine les trajectoires d'hommes et de femmes embarqués dans une épopée qui bouleverse et transcende leur existence.

[Commandez](#)

CRÉEZ VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

AVEC RUNNERS.fr

Gratuit !





Huile de massage : oui, mais bio !

Formulée avec des ingrédients naturels, notamment des actifs végétaux certifiés BIO à 97%, l'**huile de massage musculaire d'Aroma Zone** est plébiscitée par ses utilisateurs ! Avec une note de 5/5 sur le site Aroma-zone.com, elle plaît à la fois pour son parfum, sa texture et l'effet de soulagement ressenti.

Sa composition comprend 10% d'huiles essentielles actives, comme la gaulthérie, la menthe poivrée et l'arnica, connues pour leurs vertus antidouleurs et anti-inflammatoires. Le lavandin, le camphre et le romarin sont quant à eux des décontractants. A utiliser après le sport mais également après une longue journée, pour soulager et prévenir crampes et contractures.

Huile de massage Bio

Tarif public conseillé : 7,90 € le flacon de 100 ml



Débutants

> Débutants : courez un 5km en quatre semaines

> Débutants : 4 manières simples et efficaces de fractionner

> Progressez en 45min chrono !

> Adoptez la bonne allure

> Débutants ou confirmés : une semaine d'entraînement



TEMPS DE PASSAGE

objectif: h mn sec

ou vitesse: km/h

ou allure: mn sec

CALCULER

tout effacer

5km

10km

15km

20km

semi

25km

30km

35km



Gel détente après l'effort

Née en 2009 en Haute-Savoie, Annecy Cosmetics privilégie les ingrédients de la montagne et le made-in France. À base d'arnica décontractante, de menthol rafraîchissant, de mauve apaisante et de petit grain revitalisant, **ce gel est parfait pour relaxer les muscles après un effort sportif**. Il procure un effet de froid qui soulage les jambes lourdes et limite l'apparition des courbatures. Naturel à 99%, il contient 23% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Annecy Cosmetics **Gel détente**

Tarif public conseillé : 14,90 € le tube de 75 ml



40km

marathon



CHRONOS FRACTIONNÉS

Votre VMA:

12

100m 27 sec 6

200m 57 sec 1

300m 1 min 30 sec

400m 2 min 06 sec

500m 2 min 37 sec

600m 3 min 15 sec

800m 4 min 26 sec

10k 6 min 15 sec

semi 6 min 56 sec

marathon 7 min 41 sec



CALCUL DE VITESSE

distance:

temps: h mn sec

vitesse:

allure: mn sec

CALCULER

tout effacer



Un roll-on à emporter partout

Le laboratoire La Drôme Provençale, engagé dans une démarche environnementale, travaille sur la formulation de produits naturels, innovants et efficaces. Proposé dans leur gamme aromathérapie, le format roll-on permet d'emporter le produit partout avec soi ainsi qu'une utilisation très pratique. **La version « souplesse et mouvements »** est composée d'huiles essentielles de gaulthérie, d'eucalyptus citronné, de romarin à camphre, de laurier noble et de lavande. La synergie de ces 5 huiles réchauffe et apaise les zones massées.

La Drôme Provençale [Roll-on souplesse et mouvements](#)

Tarif public conseillé : 15,55 € le roll-on de 50 ml

0 Commentaires Runners

Recommander Partager



Start the discussion...

S'identifier

Les plus récents

runners.fr
22 299 mentions J'aime
J'aime cette Page Partager

3 ami(e)s aiment ça