

--- QUELQUES MEDOCS A POSSEDER AU CAS OU -----

1 – En complément de mouvements adaptés à l'échauffement utiliser « « Echauffer / Star » »
(Se laver les mains dès passage et ne pas mettre dans les yeux)

2 – En cas d'un **CLAQUAGE** musculaire ou entorse, apposer **BIOFREEZE** en Gel qui, par son action « « Froid » » soulage considérablement la douleur. Des bombes de Froid existent aussi.



3 – Cas d'une petite « « bobologie » » Arnigel fait aussi son effet sur les contractures.

4 – Après un Claquage musculaire, l'application de **FLECTOR** (Antalgique et Anti-inflammatoire) est un complément conseillé. Des séances de **KINE** sont normalement conseillées ensuite par le Médecin de famille.