

# Évitez de vous lancer à froid. L'échauffement vous prépare à dévaler les pistes.



Commencez votre journée à la neige par des exercices d'échauffement. Vous vous préparez ainsi de façon optimale aux forces exercées sur le corps à ski ou en snowboard et vous réduisez le risque de vous blesser. En effet, l'échauffement permet de chauffer vos muscles, vos articulations et vos tendons.

**Suva**

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12  
Commandes: [www.suva.ch/55395.f](http://www.suva.ch/55395.f), référence 55395.f

**suva**