



Les conseils du kiné

RECUPERATION

A l'heure où les premières courses vont débiter, voici quelques éléments pour vous aider à bien récupérer :

- Le **MASSAGE** : il a pour but d'être relaxant, décontractant, c'est un bon moment de détente,
- Le **FROID** : il permet de refroidir la peau après l'effort et favorise une vasodilatation réflexe.

Une bonne douche froide sur les jambes quelques minutes après l'effort.

- Pour ceux qui ont un peu de mal avec le froid, le **CHAUD** : un bon bain chaud après l'effort est conseillé. Il permet de se détendre, et stimule la vasodilatation et donc l'apport d'oxygène aux tissus « fatigués de l'effort ».

Cependant, pas de bain chaud sur les courses à étape, car il a un effet « jambes molles », c'est-à-dire un peu trop relaxant.

- Un article publié dans Profession kinésithérapeute indique que « vous serez surpris du bien être post-séance » induit par une **STIMULATION CHAUFFANTE SUR LE FOIE**.

Alors pourquoi ne pas essayer ? Il vous suffit de placer une compresse chaude au niveau de votre foie (à droite sous les côtes).

- Les **ETIREMENTS** : d'accord, à conditions qu'ils soient courts (entre 5 et 10 sec). Lors des séances très intenses, préférez le lendemain pour vous étirer.
- Le **SOMMEIL** : très important. Il permet de reconstituer le stock énergétique.

Pensez à bien vous hydrater après l'effort, afin de compenser vos pertes. Buvez en plusieurs fois, une **EAU RICHE EN SELS MINÉRAUX** (contrex®, hepar®...). De préférence à température ambiante, pour épargner le tube digestif.

Romain