

Des kinésithérapeutes au service de la prévention



Bien récupérer après un effort physique

Une bonne récupération peut vous apporter:
Moins de douleurs
Moins de coupures
Moins de blessures
Moins de fatigue



Quelques conseils pour une bonne récupération après un effort

- Restaurer son capital hydrique et glucidique après l'effort:
Boire tout de suite de préférence une eau riche en sels minéraux et pas trop froide. Refaire ses réserves de glycogène et de protéines dans les 2 heures qui suivent l'effort, (stock d'énergie pouvant être libéré rapidement sous forme de glucose).. L'idéal est de manger des féculents rapidement après l'effort même si ce n'est pas un repas entier.
- Se couvrir pour ne pas prendre froid
- Des étirements :
Ils favorisent la récupération s'ils sont faits correctement. Ils peuvent être faits directement après l'effort (si l'effort a été doux) ou plusieurs heures après, voire le lendemain (si l'effort a été intense).
- Un bon sommeil est primordial pour bien récupérer. Une bonne nuit est l'idéal, en se couchant avant minuit. Il est également possible de faire une petite sieste (20-30 minutes) après l'effort.

Nous vous conseillons quelques étirements:

Routine de récupération
Répétez 2 à 3 fois de chaque côté. Tenir chaque position 20 secondes

Triceps

Ischio-jambiers

Quadriceps

Ischio-jambiers et psoas

Chaîne latérale

Triceps

Dans tous les cas, écoutez votre corps!

Kiné Prévention 44

17 rue du grand verger - 44100 Nantes

Tél : 02 40 14 30 09

Mobile : 06 33 66 57 78

Mail : kineprevention44@orange.fr

Nos partenaires:



L'essentiel et plus encore



Harmonie mutuelle