

Optimisez votre récupération : le plan d'action anti-courbatures

Les réflexes immédiats post-entraînement

- Retour au calme : effectuez 5 à 10 minutes de marche lente ou de pédalage sans résistance pour éliminer les métabolites musculaires.
- Hydratation ciblée : buvez 1,5 litre d'eau par kilo de poids corporel perdu durant la séance.
- Fenêtre métabolique : consommez un ratio glucides/protéines de 3:1 dans les 30 à 60 minutes suivant l'effort pour favoriser la synthèse protéique.

Techniques de récupération physique

- Auto-massage : utilisez un rouleau de massage (foam rolling) pendant 2 à 5 minutes sur chaque groupe musculaire sollicité.
- Immersion froide : plongez dans une eau à 10-15°C pendant 10 à 15 minutes pour réduire l'inflammation aiguë.
- Compression : portez des vêtements de compression graduée pour limiter l'œdème et accélérer la récupération des membres inférieurs.

Hygiène de vie et suivi

- Sommeil réparateur : dormez entre 7 et 9 heures pour permettre la libération de l'hormone de croissance nécessaire à la réparation des tissus.
- Nutrition antioxydante : privilégiez les baies et légumes colorés lors du repas suivant l'effort pour contrer le stress oxydatif.
- Carnet d'entraînement : notez votre intensité perçue (échelle de 1 à 10) pour ajuster votre charge et éviter le surentraînement.

Précautions importantes

- Attention aux étirements : évitez les étirements passifs intenses immédiatement après une séance de musculation pour ne pas aggraver les micro-lésions.
- Alternative : privilégiez des étirements légers de type 'mise en tension' douce ou reportez-les au lendemain.