Comment éviter les courbatures et les soulager ?

Des amis non sportifs me diraient pas facile tu n'as qu'à rien faire. Blague facile mais tout de même. Après une bonne séance de sport, une « bonne fatigue » apparaît, nous sommes plus détendus… mais parfois les muscles on pu souffrir de cette activité.En effet lorsque l'on sollicite les muscles de façon trop brutale ou que votre corps n'est pas prêt à fournir des efforts violents ou si tout simplement vous ne vous entrainez pas régulièrement les muscles réagissent. Les courbatures apparaissent. Les muscles sont remplis d'acide lactique alors comment revenir à une situation normale ?

L'échauffement pour éviter les courbatures

La plupart des sportifs réguliers ou occasionnels oublient ou méconnaissent les bienfaits de l'échauffement lorsque l'on pratique une activité sportive. Le corps doit être préparé progressivement que ce soit les articulations et les muscles ainsi que le système neuromusculaire, mais aussi le système cardio-respiratoire.

Voici un exemple d'échauffement général avant de pratiquer un sport de ***raquette ou un sport de ballon*** (il existe des échauffements plus spécifiques en fonction des activités) :

Courir 5 mn à faible intensité

Mise en tension des articulations. Il ne s'agit pas là de faire des étirements mais de solliciter les articulations (coudes, épaules, bassin etc.…)

Travail avec des changements d'appuis (montée de genoux, talon fesse, flexion extension etc.)

Et enfin pour terminer cet échauffement des étirements.

Pour une séance de vélo (intérieur ou extérieur)

Débutez votre séance par 5 mn de pédalage à faible intensité puis augmentez progressivement la cadence.

Les étirements en fin de séance minimisent les courbatures

A la fin de votre séance vous pourrez aussi pratiquez des étirements et faire un retour au calme progressif. Tout ceci avec un apport en eau (avant, pendant après l'effort) pour évacuer les toxines accumulées.

Au niveau alimentaire favorisez l'absorption de sucres lents (pâtes ou riz).

En cas de courbatures l'homéopathie peut vous apportez une solution mais voyez plutôt cela avec votre médecin ou votre pharmacien.

En conclusion, pratiquez régulièrement , échauffez-vous avant

de démarrer à fond votre activité et enfin étirez vous . Tout cela vous permettra de ne pas avoir trop de courbatures .