

Nous vous rappelons que Jacques vous propose de faire bénéficier d'une réduction de 10 % les adhérents de WM désireux de profiter des bienfaits de massage bien être, draping, réflexologie plantaire et polarité.

Pour toutes informations voici ses coordonnées :

Jacques Voet
3 Allée du Professeur Arnaud 59115 à Leers
tel 03.20.82.88.62 (jacques.voet@gmail.com)



Boire beaucoup d'eau

Notre corps est constitué d'environ 60 à 70 % d'eau. Durant un exercice physique, nous perdons une quantité d'eau importante à cause de la sueur et de la transpiration. Boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique permet de maintenir l'efficacité musculaire et de limiter les douleurs liées aux courbatures. Les pertes en eau peuvent représenter jusqu'à **20% de diminution de capacité physique** chez l'Homme. Il est donc indispensable de boire beaucoup d'eau, et par petites gorgées durant l'activité physique afin de ne pas souffrir de courbatures et/ou d'être victime de malaise.

Manger sain et équilibré

Chaque aliment a une fonction propre sur notre organisme. Pour maintenir et renforcer les tissus musculaires, il est conseillé de privilégier certains aliments tels que les protéines (viandes blanches et rouges, poissons blancs...) et les glucides (pâtes, céréales, ananas, clémentines...). Les protéines permettent de réparer et renouveler les cellules musculaires alors que les glucides compensent la perte d'énergie. Résultat : les muscles sont plus forts et les courbatures moins présentes.

Pratiquer une activité sportive régulière

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'activité sportive et c'est pourquoi il est important de connaître ses capacités physiques. Si vous débutez, commencez tranquillement sans trop forcer. Puis, adoptez le rythme qui convient à votre corps tout en respectant vos limites. Plus les muscles sont habitués à l'effort, plus ils résisteront aux courbatures.

Si vous reprenez une activité sportive, n'y allez pas trop brutalement car vous risquez la blessure.

Pour les plus sportifs, rien ne sert de forcer sur les muscles, il est préférable de maintenir votre rythme en augmentant chaque jour votre quantité d'exercice.

S'échauffer avant l'activité sportive

Avant d'entamer une activité sportive, il est indispensable de préparer les différentes parties du corps que vous allez solliciter. La température du corps augmente durant cette phase préliminaire ce qui dilate les vaisseaux sanguins et oxygène ainsi les muscles. Les étirements permettent également aux tendons de devenir plus élastiques et aux muscles de gagner en souplesse. Un corps bien préparé à l'exercice sera moins sujet aux courbatures qu'un corps froid.

Favoriser l'étirement musculaire

A la fin de chaque effort physique, il faut penser à **étirer** les muscles sollicités durant la période d'exercices. Il ne faut pas brusquer vos muscles mais y aller en douceur. Il est préconisé d'effectuer des petites séries d'étirements afin d'améliorer les performances musculaires et de prévenir les courbatures. Il n'est pas nécessaire de s'étirer trop longtemps, environ 10 à 15 minutes après votre activité physique suffirait à prévenir les douleurs musculaires.

http://www.library-news.com/index.php?sitenome=vivinfo-vivinter&id_controleur=2&id_rubrique=13&id_article=1334&lang=fr