

# LES OUTILS DE LA RÉCUPÉRATION ACTIVE.

## L'hydrothérapie, application de chaud ou de froid.

Baisse ou hausse de l'activité métabolique, vasoconstriction puis vasodilatation, action anti inflammatoire, effet antalgique.

Récupération plus rapide de la charge thermique. Par immersion eau tempérée eau froide eau chaude ou par alternance.



## La presso - thérapie,

vêtements de contention, afin d'améliorer le système veineux. La consommation en VO2 étant plus faible de 10% entre contention et élastique.

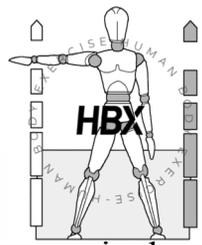
## Diminution de la charge d'entraînement

charges plus légères ou courses modérées à 25 à 30% < au charges habituelles / max ou VMA .



## Les étirements

ne diminuent pas la douleur. Après ne permettent pas de récupérer la force, de limiter les douleurs et d'accélérer la récupération. Restent d'excellents outils dans la prévention des blessures.



# Hormone de croissance!

**Arginine:** légumineuse, certaines céréales comme le riz brun, l'avoine et le sarrasin, la viande rouge, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les noix.

**Tryptophane:** viande, volaille, poisson, produits laitiers, noix de cajou, soja, foie, graines de citrouille ou de pastèque, amandes, cacahuètes, levure de bière.

**Glutamine:** viande, volaille, produits laitiers, certaines céréales (blé, avoine et plus largement dans les farines panifiables) persil, épinards et les légumineuses.

**Leucine (BCAA):** céréales complètes (blé, riz, soja) noix, fèves, viandes, œufs, poissons et crustacé.

**Glycine:** Fèves, Poisson, Produits laitiers et viande.

**Ornithine:** Poisson, viande, les produits protéiques laitiers, les noix, le riz, le soja et le blé.

**A vous de trouver les sources les moins acides!  
faites une sieste après l'effort!**

## Synthèse Récupération!

### Favorisez:

- Aliment alcalins (végétaux)
- Eau bicarbonée, sucres naturels complets.
- Aliments lacto fermentés
- Anti oxydants
- BCAA
- Glutamine
- Acérola
- Graines germées.
- Stimuler hormone de croissance (prot+sieste)

### Evitez

- Aliment acides (Animaux, sauf poisson)
- Sodas et jus de fruits
- sucreries
- Alcool
- Caféine
- Médicaments
- Calories vides: Féculents raffinés sans fibres
- Vitamine C sous forme d'oxalate.