**Récupération post entrainement, part 2.**

***Le corps humain a besoin d’énergie pour fonctionner, et après des efforts physiques. Les processus énergétiques sont présents à tous les niveaux .Leur compréhension et optimisation permettent d’augmenter les performances et leur durée – utiles pour des sports d’endurance.***

## Temps de récupération corporelle et musculaire en post effort.

Que faire de suite après un entrainement ?  
Voilà, vous venez de finir votre dernier effort pour aujourd’hui. Que faire après ? Il semble alors qu’il soit possible de se relaxer – finalement vous avez accompli un amont de travail non négligeable, de plus la fatigue envahit le corps de plus en plus, donc le repos paraît bien plus que mérité. Cependant il n’est pas encore temps de se relaxer en ce moment. Car ceci n’est que le début. Ce sont maintenant là les moments les plus importants car ils sont clés pour votre progression - ils sont les plus cruciaux pour la récupération de l’organisme.   
La récupération et la progression n’ont pas encore commencé, votre corps est en état catabolique sévère après entrainement, peu en importe sa nature. Les structures protéinées musculaires sont en délabrement, et de votre capacité à les « réanimer » dépendra la progression de l’organisme tout entier et le pas vers l’avant – ou non – de vos performances sportives.

➜ Les étirements obligatoires.  
Une fois un entrainement fini, il ne faut pas se précipiter pour rentrer tête baissée, car il faut maintenant - après avoir achevé tout le programme - calmer votre corps, pour le mettre en situation d’équilibre. A cet effet il faut faire une courte série d'exercices d'étirements calmants pour la poitrine, les hanches, les bras et le dos.

Il y a beaucoup d'étirements statiques pour tous les principaux groupes musculaires. Vous pouvez toujours apprendre à les connaître. Sélectionnez trois ou quatre mouvements qui sollicitent tout le corps, testez et apprenez-les. Le but est de les exécuter après chaque entrainement, en maintenant chaque étirement pendant 30 à 45 secondes, et en répétant 2 à 3 fois. Ne vous pressez pas - votre objectif est d'effectuer un "refroidissement » de l'ensemble du corps, et l’étirement contribue favorablement à cela – en ce moment les muscles se détendent, la circulation sanguine se restaure sur un volume normal, le pouls redevient optimal. Dépenser 5-10 minutes pour cela - et vous verrez un effet immédiat sur vos performances. À moyen et long terme ces étirements apaisants stimulent la croissance musculaire et les performances corporelles car accélèrent le processus de rétablissement du tissu musculaire et les processus de récupération de l’organisme.

➜La fenêtre « anabolique »  
Maintenant que vous avez forcé votre corps à ralentir après un dur entraînement, vous pouvez penser à le fournir en principal combustible nécessaire à la récupération les acides aminés, les protéines, les glucides, les électrolytes. À cet égard, il est également important d'être cohérent. Si vous venez juste de finir un dur entrainement, ne cherchez pas à avaler un litre de mixture d’un trait – vous risquerez de la voir ressortir aussi sec – votre estomac a aussi subi un stress énorme et a besoin d’un temps de récupération et d’adaptation.

Le système digestif doit s’adapter au fur et à mesure au ralentissement du rythme post entrainement afin de retrouver sa pleine efficacité, il faut donc prendre un peu de temps après les étirements - faire un peu de marche autour de la salle, respirer à pleins poumons, prendre une douche fraiche. Après 10 minutes il est possible de prendre des acides aminés (BCAAs, Glutamine, Leucine, Gaba, Taurine, Tyrosine, Créatine monohydrate) seuls, plus les minéraux et oligo-éléments (électrolytes). L’objectifs est de faire continuer à monter la quantité d’insuline dans le sang sans fournir de sucres, afin ensuite de maximiser le transport et l’absorption des vitamines, minéraux, protéines et sucres.

20 minutes après l’ingestion des acides aminés, lorsque la concentration de l’insuline est à son maximum, prendre la protéine avec le sucre rapide (dextrose, vitargo, waxymaize, maltodextrine, palatinose), ce dernier servira à remplir les réserves de glycogène épuisées pendant l’entrainement. Ne pas oublier de comptabiliser les protéines et les glucides ainsi consommés dans votre ration quotidienne alimentaire.

➜ Repas post entrainement

Une heure après l’entrainement, une fois rentré à la maison, il faut absolument faire un repas solide complet, riche en protéine et en glucides et aussi en bons lipides. De ce repas dépendront les facteurs récupération et croissance corporels rapides et parfaits, en temps opportun. Si vous êtes en sèche, vous pouvez éviter les glucides, surtout le soir, mais dans ce cas il faut augmenter les protéines et ne pas lésiner sur les lipides, bons et aussi des mauvais, le corps vous dira merci.

➜Sieste post entrainement (si pas nuit après)

Si vous vous entrainez le soir, vous allez vous coucher après le repas, ce qui vous permettra de récupérer parfaitement et de restaurer vos niveau hormonaux, réparer les tissus et les fibres.

Sinon, vous avez besoin d’une sieste pour les mêmes buts. Un repos par un sommeil, même peu prolongé, permet une récupération physique, mentale et hormonale hors pair, qui ne peut être que bénéfique pour vous, votre organisme, les performances, la progression, l’humeur et la productivité. 20 à 40 minutes après le repas post entrainement changeront votre vie et la façon de voir les choses. Et votre progression sportive également.

Les quelques conseils de récupération sont faciles à appliquer et vous permettent de facilement accélérer vos performances et votre progression, sans toutefois forcer sur vos entrainements ou raccourcir sur le repos. Bien au contraire. Vous demandez plus à votre formidable machine, sachez la ménager – et elle vous le rendra au centuple.

Tchoumatchenko Denis

www.deniss.org