

LA REFLEXOLOGIE ET LE SPORT

résumé de l'intervention du 15.01.2019



La réflexologie plantaire est une méthode douce de traitement complémentaire qui consiste à masser techniquement des Zones Réflexes sous les pieds (ou sur la paume des mains), zones qui correspondent à des organes ou des glandes du corps.

Son but principal est d'aider le corps dans sa globalité (mental et physique) à trouver son équilibre.

Une préparation sportive c'est pour préparer son corps et son mental et gagner en performance en évitant de traumatiser l'organisme.

CONSEILS pour éviter les blessures (entorses, hématomes, chutes, les ampoules...) et pour que le corps réponde suffisamment bien à l'effort intense

1. BIEN BOIRE (plus fréquemment que d'habitude) et **BIEN MANGER** : c'est essentiellement le bon sucre qui est source d'énergie pour notre corps (fruits frais et secs, céréales : riz, pâtes, blé)

2. BIEN SE REPOSER : rythme de sommeil régulier

3. PRENDRE SOIN DE SES PIEDS car la moindre douleur peut vous faire arrêter la compétition

-préparer la peau et les ongles : crème, couper les ongles courts, pansement préventif là où on a l'habitude d'avoir des ampoules

-bien se chausser : prendre ses baskets habituelles, bien les lacer

4. LA REFLEXOLOGIE : elle stimule toute l'énergie dont le corps a besoin et libère la respiration. Elle aide aussi dans la gestion du stress et des émotions.

-petit plus : stimulation ZR des surrénales



Une récupération sportive c'est pour permettre à l'organisme de se régénérer, d'éliminer les toxines pour limiter les courbatures, prévenir la fatigue, le surmenage et blessures.

Après un effort intense, le corps met 48h à récupérer.

CONSEILS

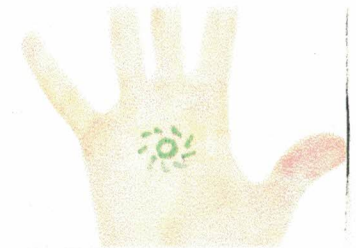
1. BIEN BOIRE pendant 2h et **BIEN MANGER** jusqu'à 1h après l'effort : fruits, céréales...

2. LES ETIREMENTS pas avant 1h après la fin de l'effort

3. PRENDRE UNE DOUCHE chaude et la finir avec des jets d'eau froide sur les jambes

4. LA REFLEXOLOGIE : pour une détente du corps dans sa globalité, le soulagement des zones douloureuses, la réparation des micro traumatismes, une régulation du sommeil, l'élimination des toxines, le gestion du stress...

-petit plus : soulager ZR du PLEXUS SOLAIRE



-Ne pas négliger une préparation et une récupération sportive

-La réflexologie a une action préventive et réparatrice : elle aide le sportif à aller plus loin dans sa pratique et dans le meilleur confort.

-Ici, ce sont des astuces simples et ponctuelles.

Une récupération sportive complète par la réflexologie plantaire demande des séances régulières de 30 min.



MERCI

Laurence Gallay

Réflexologue Plantaire Certifiée

0041 77 466 71 01