

Régénération

Sources de bien-être

■ Arrière-plan

L'application de chaleur favorise la relaxation, améliore la circulation sanguine et renforce ainsi l'évacuation des déchets métaboliques. Les bains thermaux riches en substances minérales peuvent atténuer les effets de différentes maladies (chroniques). Les enveloppements de boue (fangos), de même que l'application de pierres chaudes (volcaniques), se pratiquent en physiothérapie et dans le domaine du «wellness».

■ Pourquoi?

Diminution du tonus musculaire, réduction de la fatigue neuronale et amélioration du bien-être.

■ Quand?

Après l'entraînement, la compétition ou durant une journée libre.

■ Conséquences pratiques

■ L'augmentation de la température stimule la production de sueur. Il est donc indispensable de se réhydrater, si possible au fur et à mesure.

■ La température idéale oscille entre 35 et 40 degrés, la durée optimale entre 15 et 20 minutes.

Eau chaude

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Prendre un bain chaud après un effort procure un bien-être immédiat. Attention cependant à ne pas rester trop longtemps dans l'eau. Mieux vaut effectuer deux courts passages avec une pause intermédiaire.

Ebullition

15-20 20+

Quoi? Le bain à bulles s'avère un excellent moyen de se relaxer lors d'une journée libre. Par contre, il n'est pas recommandé directement après un effort, car il peut induire de petits dommages musculaires, de même qu'après des blessures récentes ou des inflammations.