

RÉCUPÉRATION/MASSAGE - Fiche 1

ÉLECTRO-RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE AVEC COMPLEX

A. LE PRINCIPE DE LA SURCHARGE

La progression des qualités physiques en général, et des qualités musculaires en particulier repose sur le principe de la capacité d'adaptation de l'organisme. En effet après une sollicitation importante d'une fonction (cardiaque, respiratoire...) ou d'un organe (muscles...), l'organisme va mettre en place des mesures de réparation des tissus, permettant le développement de la condition physique.

L'effet immédiat d'une séance d'entraînement est d'abord une régression du niveau de performance, suivi d'un lent retour, non pas au niveau initial de performance, mais à un niveau légèrement supérieur.

C'est ainsi, qu'avec une planification bien conduite de l'entraînement, la répétition des stimuli de l'entraînement alternée avec des délais de récupération suffisants, va permettre au sportif d'atteindre progressivement son niveau optimal de performance. A l'inverse, des stimuli d'entraînement trop intensifs, ou trop longs, ou trop rapprochés peuvent conduire à l'effet inverse de celui recherché : une diminution des qualités physiques.

B. L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION

S'entraîner de façon anarchique sans laisser le temps à l'organisme de réparer les micro lésions occasionnées par la séance précédente ou la course du dimanche, n'a pas de sens et conduit dans le meilleur des cas à la stagnation du niveau de performance, voire à la diminution de la condition physique, quand ce n'est pas à la blessure !

Tout le monde connaît dans son entourage un sportif qui n'a jamais été aussi peu performant, que depuis qu'il a ajouté une sixième (ou xème) séance d'entraînement dans sa préparation hebdomadaire. C'est tout simplement parce que l'organisme de cet athlète avait la possibilité de bien assimiler les 5 séances d'entraînement auxquelles il soumettait son organisme, mais que la charge de travail supplémentaire représentée par une sixième séance hebdomadaire prenait de court ses facultés de récupération qui se retrouvaient ainsi «débordées» et plus capables d'assurer l'adaptation de l'organisme.

Toutes les méthodes efficaces qui permettent de mieux récupérer et/ou de récupérer plus rapidement, contribuent à mieux assimiler les séances de travail et à tirer plus de profit des efforts fournis pendant l'entraînement. C'est dans cet objectif que l'électrostimulation s'est imposée au cours des dernières années comme une technique devenue aujourd'hui incontournable.

C. LA RÉCUPÉRATION AVEC COMPEX

Les programmes **Récupération après entraînement** et **Récupération après compétition** ne provoquent pas de réelles contractions musculaires.

En effet, lorsque le nerf moteur qui commande le muscle ne véhicule qu'un faible trafic d'influx nerveux, le muscle concerné répond par une sorte de grosse vibration ou secousses musculaires.

Lors d'une secousse qui dure moins d'un dixième de seconde, le muscle se raccourcit et reprend aussitôt sa longueur initiale. Il est ainsi capable de réaliser jusqu'à une dizaine de secousses par secondes, jouant le rôle d'une pompe qui active efficacement les fluides présents.

- **Programme Récupération après entraînement**

Le programme **Récupération après entraînement** est utilisé juste après un effort intensif.

Le premier effet du programme est de provoquer une très forte augmentation de la circulation sanguine dans la zone stimulée ce qui favorise le drainage des différentes toxines accumulées dans les muscles.

Le second effet est très connu du monde médical, c'est un effet de soulagement de la douleur consécutif à une libération de substances naturelles possédant des propriétés analgésiques (endorphines et enképhalines).

Le troisième et dernier effet est la réduction du tonus musculaire, c'est-à-dire la diminution de la tension des fibres musculaires qui est le plus souvent exagérées après un effort intensif.

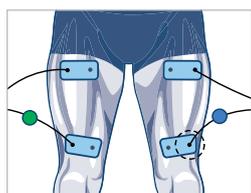
- **Programme Récupération après compétition**

Le programme **Récupération après compétition** est utilisé juste après un effort exténuant. Le rythme particulier de la séance permet de réduire le risque d'apparition de crampes musculaires.

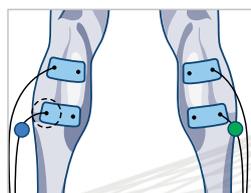
Il va débuter, pendant les 4 premières minutes, par une réduction du tonus musculaire afin de diminuer le risque de crampes, puis il va se poursuivre par les mêmes effets que le programme Récupération après entraînement.

D. LA MISE EN PLACE DES SÉANCES «RÉCUPÉRATION» AVEC COMPEX

Programme	Récupération après entraînement ou Récupération après compétition (ou Récupération active ou Récupération effort intense selon le modèle de CompeX)
Durée du cycle	Après un entraînement
Déroulement du cycle	Ce programme qui dure 24 minutes est à appliquer, si possible dans les 3 heures qui suivent l'arrêt de l'effort.
Placement des électrodes	Il est possible d'appliquer ce programme en même temps sur les muscles du mollet (triceps suraux) et les quadriceps. Pour cela il faut utiliser les 4 câbles / les 4 modules et 8 grandes électrodes



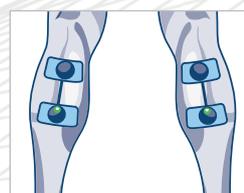
Placement filaire



Placement sans fils



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps



Position de repos confortable, allongé ou assis, de préférence avec les jambes surélevées pour bénéficier de l'effet déclive

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale.

Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet

- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE