

Sport



La thérapie ne se limite pas à affronter les conséquences du traumatisme car elle joue un rôle important dans la préparation athlétique et dans la prévention.

Elle réduit le temps de la Rééducation et de Récupération. La Médecine du Sport s'est intéressée à cette méthode et de nombreuses équipes de professionnels l'ont utilisé pour accélérer la récupération des athlètes de haut niveau mais aussi préventivement afin de ne pas interrompre l'entraînement en cas de micro traumatisme ou d'œdème.

Nul doute que la préparation et la prévention soient reconnues par les Médecins du Sport comme un facteur d'amélioration des résultats. Les micro et macro traumatismes récurrents affectent le calendrier de travail de toute une saison et ont un impact négatif sur les objectifs fixés. Via des protocoles bien définis, le thérapeute stimulera les processus physiologiques et bioénergétiques de l'athlète renforçant ainsi ses performances.

Dans ce domaine, Indiba accompagne le thérapeute dans son massage pour améliorer l'efficacité, la puissance et le tonus musculaire grâce à une meilleure oxygénation. L'effet bénéfique sur les muscles permet un gain de réactivité dans le recrutement musculaire.

Préparation

L'amélioration de l'oxygénation rend les muscles plus souples et réactifs pour un mouvement athlétique plus large et plus fort.

Renforcement

Une meilleure capillarisation des muscles provoque une augmentation dans le recrutement des fibres, favorisant la puissance musculaire

Récupération

La récupération à l'effort est un facteur largement développé par cette thérapie. L'augmentation de la circulation sanguine et lymphatique élimine des toxines. Des études ont démontré un temps de récupération divisé par deux pour les athlètes.

Détoxification

Permet une flexibilité optimale en relaxant les tissus musculaires.