

## HYDRO-JET SYSTEM FRANCE

# La technique de remise en santé après un match de foot, de rugby, de tennis...

matériel

Force, résistance, souplesse, rapidité, vivacité, le sport demande des qualités physiques diverses. L'intensité d'un match est telle que la moindre faiblesse peut engendrer une blessure et gâcher la saison d'un joueur... et de son équipe. Pour un équilibre physique et psychologique parfait, en phase de préparation comme pendant la récupération, la table de massages et de rééducation hydro-active, plus connue sous le nom d'**Hydro-jet** wellysystem Médical, peut se révéler très utile.

par Bénédicte Martin



D.R.

Pendant un match, l'impact des chocs laisse des traces à travers des traumatismes articulaires, musculaires et ligamentaires dont le sportif doit rapidement se libérer. La préparation et la récupération sont fondamentales.

### Quelles réactions sur l'organisme ?

D'abord, l'intensité de l'effort demande un processus d'élimination performant, faute de quoi les contractures musculaires s'installent, créant sur la charpente osseuse des forces qui limitent l'amplitude articulaire.

De fait, les tensions ligamentaires surgissent et peuvent donner lieu à des lésions invalidantes et des déplacements vertébraux à l'origine de compressions nerveuses qui induisent un ralentissement des fonctions de l'organisme. La préparation d'un sportif doit également veiller à la qualité des échanges

cellulaires et tissulaires, et donc à l'intégrité des flux circulatoires ainsi qu'à l'équilibre de la statique vertébrale.

**Pour récupérer au plus vite après un match, il faut :**

- Engager un processus de détoxication de l'organisme.
- Lever les compressions vasculaires et corriger les déplacements mécaniques grâce à l'ostéopathie.
- Pratiquer une séance d'Hydro-jet wellysystem Médical (mouvement ostéopathique breveté).

### Le mode d'action de l'Hydro-jet wellysystem Médical

Le sportif est allongé sur le dos sur un matelas d'eau chauffée. Des pressions régulières sont transmises sur le corps grâce à deux jets d'eau mobiles.

L'action de l'Hydro-jet wellysystem peut être assimilée à la douche à jet habituellement pratiquée dans les centres de thermalismes et de thalassothérapie. La différence -non négligeable- c'est que le fait d'être en position allongée exclue toute force liée à la pesanteur, et permet de conserver la position sans aucune fatigue. L'Hydro-jet wellysystem Médical agit comme un véritable draineur.

La chaleur de l'eau crée une vasodilatation des vaisseaux, qui relâche les tensions musculaires. La présence des deux jets d'eau simultanés mobilise (mobilisations ostéo-articulaires) les vertèbres cervicales, dorsales et lombaires en douceur.

Le wellysystem agit sur le système neuro végétatif. En moins de 30 minutes, l'Hydro-jet wellysystem Médical procure une détente profonde, qui facilite une récupération physique plus rapide et plus complète. L'Insep possède 3 hydro-jet wellysystem.

Les bénéfices apportés par l'Hydro-jet wellysystem Médical sont optimisés grâce à une oxygénation simultanée. Un complexe hépatique et rénal de micro-nutrition, des oligo-éléments et des minéraux marins pour lutter contre la fatigue et faciliter l'élimination et un antioxydant pour neutraliser les radicaux libres (déchets cellulaires particulièrement présents chez les sportifs de haut niveau qui, par oxydation, détruisent nos cellules vitales), compléteront le bénéfice apporté.

En effet, l'activité sportive augmente ces besoins, notamment en magnésium, indispensable pour certaines réactions enzymatiques du système nerveux, des muscles et du système cardio-vasculaire. ■

Le wellysystem Médical possède une véritable classification et certification thérapeutique de Classe 2.

Contact:

**Hydro-jet System France (wellysystem)**

Tél. : 0 810 400 423

[www.hydrojetsystem-france.com](http://www.hydrojetsystem-france.com)