

La musculation

Pourquoi faisons-nous de la musculation?

- Pour se sentir bien dans notre peau
- Pour préserver notre physique (jeunesse et santé)
- Pour changer et améliorer son physique
- En complément à un autre sport

La musculation n'est pas un sport difficile en soi, généralement, on discute au départ avec un moniteur de ses buts et de sa motivation, un programme est établi, ensuite, il suffit de le suivre avec régularité et rapidement, on peut apercevoir quelques modifications à son anatomie ou quelques améliorations quant à ses douleurs dorsales qui disparaissent etc..., cela dans l'idéal bien-sûr.

Où cela devient un sport difficile, c'est qu'il faut de la volonté pour venir s'entraîner régulièrement (alors que l'on pourrait être installé à la maison au coin du feu avec un bon livre ou devant la télé avec un petit plateau...).

La musculation est le sport de tout le monde par excellence! C'est le seul qui est réellement équilibré, qui permet à tout un chacun de se défouler, sans être au départ un athlète, et où l'on peut, en plus, adapter l'effort en fonction des buts, des problèmes et de l'état physique des personnes.

Au départ, ce qu'il faut, c'est juste un programme. C'est grâce à lui que vous allez travailler vos muscles harmonieusement et de façon équilibrée, cette dernière notion est capitale : le dos doit être beaucoup plus fort que les abdominaux, les quadriceps que les ischios, etc..., il n'est pas prudent de travailler seulement et surtout ce que l'on a envie. D'où l'intérêt d'avoir un moniteur compétent.

Après environ trois mois, le muscle s'habitue au même entraînement, il faut en changer et demander à votre moniteur une modification du programme.

Notre devoir en tant qu'entraîneur c'est : vous faire un bon programme, surveiller l'utilisation correcte du matériel et que le service suive.

Votre devoir en tant que client : c'est de nous informer de vos impressions, de vos sensations positives ou négatives ! Votre entraîneur ne peut pas deviner que vous aimeriez un nouveau programme ou que vous auriez des questions à poser mais que vous n'osez pas. Une seule règle : communiquer.

Physiologiquement, les femmes ne peuvent pas développer leurs muscles en excès et ressembler à Schwarzenegger. La femme va avoir un développement musculaire en finesse, en galbe et en tonicité(pour autant que la diététique suive évidemment), mais il est nécessaire de travailler en résistance, c'est-à-dire avec des poids relativement lourds et proportionnels à sa force. Le muscle ne s'attrape pas comme une maladie heureusement. J'ai lu une étude intéressante : en Hollande, des chercheurs ont fait travailler une quarantaine de dames, dont la moyenne d'âge étaient de 68.8 ans, à 75 % de leur force maximale, 3 fois par semaine, à raison de 3 séries de 8 répétitions par groupe musculaire et ce, pendant une année. A la fin,

elles avaient toutes amélioré leur densité osseuse, leur densité musculaire et baissé leur taux de graisse. Il n'y a pas d'âge pour la musculation et surtout il ne faut pas avoir peur du poids que l'on met sur une machine.

Les hommes n'ont pas cette angoisse de la résistance, car ils n'ont pas peur du développement musculaire, au contraire, ils se prennent vite au jeu du toujours plus lourd. Les résultats chez les hommes sont plus rapides et plus visibles, de plus génétiquement, ils sont encore avantagés par leurs hormones.

Le muscle dans tous les cas va réagir parce qu'on le stimule, si vous arrêtez l'entraînement, vous ne courez pas le risque de voir tomber vos biceps, par contre vos cellules musculaires, qui ne sont plus travaillées vont reprendre leur volume initial, tout simplement.

L'art de la musculation passe également par la diététique, la médecine nous recommande un certain indice de masse corporelle que vous pouvez calculer dans la rubrique "check-up" du site :

www.mediservice.ch

L'entraînement va favoriser la combustion des graisses, augmenter le métabolisme, mais pour maigrir, il faut suivre un régime!

Avec le fitness comme sport de bas ou sport d'appoint, vous trouverez un certain bien-être, vous améliorerez vos systèmes musculaires, cardio-vasculaires et votre mobilité, à condition de le pratiquer régulièrement au moins 2 fois par semaine, à raison d'une heure par séance (sport d'appoint 1x).

Sur une semaine entière ce n'est pas beaucoup!

D'un point de vue pessimiste : il faut prendre ce temps sur soi, et d'un point de vue optimiste : ça fait du bien de prendre un peu de temps pour soi !

Nous allons nous quitter sur cette dernière pensée : il est nécessaire de prendre du temps pour soi.

A plus
Nelly