

Le guide de la musculatation



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

Le guide de la musculature



Comprendre
Choisir



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection



Le guide des murs



Le guide des placards
et rangements



Le guide du divorce



Le guide du SPA



Le guide de l'aquarium



Le guide des amendes

Auteurs : MM. Eckert et al.

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-094-7

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://muscultation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr



Table des matières

La musculation en un coup d'œil	7
Les bases de la musculation	8
L'alimentation	8
La pratique	8
Le matériel de musculation	9
Où pratiquer ?	10
I. Les bases	11
Le fonctionnement d'un muscle	11
Les morphotypes musculaires	15
Le renforcement musculaire	19
Les effets secondaires de la musculation	22
Les blessures musculaires	26
🗨 Pour aller plus loin	35
Astuce	35
Questions / réponses de pro	36
II. La préparation	38
Les bases d'un programme de musculation	39
L'alimentation	41
L'entraînement	48
🗨 Pour aller plus loin	55
Astuce	55
Questions / réponses de pro	55
III. Les exercices	57
Synthèse	58
Les tractions	61
Les pompes	63
Les abdominaux	65
Les squats	68
Le gainage	69
Les autres méthodes	71
Où pratiquer ?	79
🗨 Pour aller plus loin	82
Astuce	82
Questions / réponses de pro	82



IV. Muscler chaque partie du corps	85
Les pectoraux	86
Les abdominaux	90
Le dos	93
Les fessiers	97
Les bras	100
Les cuisses	104
Les mollets	107
Les épaules	108
🗨️ Pour aller plus loin	113
Astuce	113
Questions / réponses de pro	114
V. Les appareils et accessoires	116
Les haltères	117
La barre	119
Le banc	120
La chaise romaine	121
Les machines à charge	122
La plateforme vibrante	126
La plateforme oscillante	128
Les vélos	130
Le tapis de marche	132
Le stepper	133
Le rameur	134
Les prix	135
🗨️ Pour aller plus loin	137
Astuce	137
Questions / réponses de pro	137
Index des questions et des astuces	139
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	140
Trouver des professionnels près de chez vous	141

La musculation en un coup d'œil



La musculation est une discipline qui fait de plus en plus d'émules. Pourtant, les objectifs de chacun sont variés et, si certains veulent gonfler leurs muscles pour tailler leur corps sur-mesure, d'autres recherchent simplement une plus grande force ou une meilleure endurance.

Dans tous les cas, il est important de comprendre les principes de base et d'apprendre à s'alimenter correctement en fonction d'objectifs précis avant de

suivre un véritable entraînement. Les séances de travail doivent aussi être bien réglées et adaptées au niveau de chacun. Enfin, il est nécessaire de connaître les exercices qui conviennent le mieux aux groupes musculaires que l'on souhaite développer.



Les bases de la musculation

Avant de commencer un renforcement musculaire, il est important de connaître son morphotype et de comprendre le fonctionnement de chacun de ses muscles afin de s'entraîner efficacement. Être à l'écoute de son corps est essentiel afin de ressentir les effets secondaires de la musculation (congestion, hypertrophie, ou courbature) ainsi que ceux du travail effectué, et éviter ainsi les blessures en ayant conscience des risques (surentraînement, déchirure, inflammation, crampe ou contracture).



L'alimentation

Savoir se muscler, c'est aussi savoir nourrir ses muscles. Les principes de l'alimentation sont donc essentiels si l'on veut progresser de façon optimale.

Ainsi, si l'on souhaite suivre un programme d'entraînement, il est recommandé de l'associer à un régime spécifique qui respectera à la fois le métabolisme, le rythme de vie et les bases de la nutrition pour la musculation.

La pratique

Les exercices de musculation sont nombreux (tractions, pompes, squats, exercices abdominaux, gainage, etc.), et il est indispensable de connaître leurs effets et la bonne manière de les réaliser avant de se lancer dans des séries interminables.

Car l'on ne fait pas ses exercices selon son humeur, tout doit s'inscrire dans un programme qui aura défini au préalable les parties du corps à travailler : pectoraux, abdominaux, dos, épaules, bras, fessiers, cuisses ou mollets.



En outre, les pratiquants doivent avoir conscience de l'importance de la récupération et de l'échauffement pour le bon déroulement de leur entraînement.

Le renforcement musculaire ne passe pas uniquement par les séances de musculation, d'autres techniques, comme la méthode Pilates, la gymnastique suédoise, la natation, le fitness et le cardio-training, peuvent être pratiquées.

Le matériel de musculation



Il est certes possible de se muscler sans matériel spécifique, en utilisant par exemple des éléments de l'environnement quotidien (banc, tronc d'arbre, bord de lit, chaises, etc.).

Néanmoins, un équipement adapté accompagne les sportifs à tous les niveaux de pratique et permet de cibler ou de varier le travail.

Parmi les nombreux appareils, on peut notamment citer :

- ▶ les accessoires, comme les haltères, les barres et les bancs ;
- ▶ les stations de travail, comme la chaise romaine ou la cage à squat ;
- ▶ les appareils de musculation à charge guidée, les presses ;
- ▶ mais aussi tous les appareils de fitness et de cardio-training, comme le vélo d'appartement, le vélo elliptique, le rameur, le stepper, le tapis de marche, les plateformes oscillantes et vibrantes.

Bien sûr, tout cela a un prix, bien qu'il soit inutile d'acheter l'ensemble de ces appareils : ciblez vos besoins, définissez un programme, et équipez-vous seulement de ceux qui vous semblent indispensables.

Prix du matériel de musculation

Équipements		Prix
Banc de musculation		Entre 80 € et 300 €
Barre de musculation	À soulever	Entre 50 € et 100 €
	Pour tractions	Entre 20 € et 50 €
Haltères		Entre 15 € et 30 € 1 € à 2 € le kilo de fonte supplémentaire
Tapis de marche		Entre 500 € et 5 000 €
Rameur		Entre 100 € et 800 €
Stepper		Entre 20 € et 50 €
Vélo d'appartement		Entre 100 € et 500 €
Vélo elliptique		Entre 150 € et 1 500 €
Cage à squat		Entre 150 € et 6 000 €
Plateforme vibrante		Entre 200 € et 1 500 €
Plateforme oscillante		Entre 200 € et 2 000 €

Où pratiquer ?



La musculation est une activité physique qui peut se pratiquer avec peu d'accessoires. C'est pourquoi beaucoup, à leur niveau, préfèrent suivre leur programme à domicile. Surtout que dans le domaine de la musculation et du fitness, les conseils fleurissent. Chacun y va de sa méthode miracle et les éditeurs renouvellent régulièrement leurs collections. Les DVD coûtent entre 15 € et 30 € tandis que les livres, selon leur taille, le tirage et la notoriété de leur auteur, coûtent de 10 € à 30 €. Néanmoins, les salles de musculation sont une opportunité pour ceux qui veulent travailler sans limites et, bien souvent, dans un environnement sécurisé, avec les conseils de professionnels. Les tarifs varient selon les formules, les services offerts et la situation géographique, mais il faudra compter un budget de 400 € à 1 000 € par an pour un abonnement dans une salle de musculation.

I.

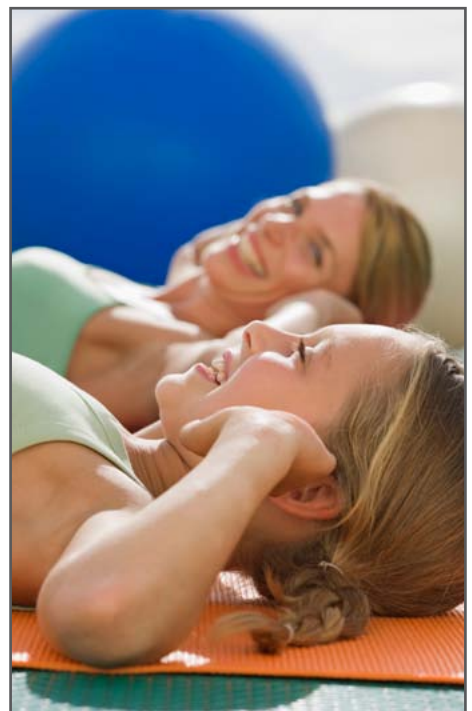
Les bases

La musculation est une pratique qui vise à dessiner sa silhouette en faisant travailler un ou plusieurs groupes de muscles. Les pratiquants peuvent ainsi espérer différents résultats.

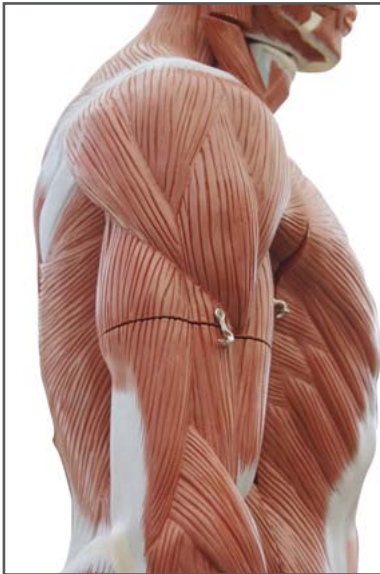
Pour cela, ils doivent connaître leur morphotype afin d'opter pour un programme adapté à leur morphologie, et prendre en compte l'activité de chaque muscle pour pouvoir les travailler correctement, sans se blesser.

Le fonctionnement d'un muscle

Le renforcement musculaire vise à dépasser la simple fonction motrice des muscles en provoquant des contractions volontaires afin de progressivement les faire grossir. Définie génétiquement, la composition des muscles évolue alors avec l'entraînement.



Présentation



Les muscles sont des tissus contractiles qui autorisent la réalisation de différents gestes et notamment l'animation de certaines parties du corps ; on en recense environ 650 dans le corps humain. En musculation, on s'intéresse essentiellement aux muscles squelettiques, contrôlés directement par le cerveau qui leur envoie un influx nerveux, contrairement au cœur et à l'estomac qui sont mus par un contrôle involontaire.

Les muscles squelettiques représentent en moyenne 40 % de la masse corporelle totale. Un homme de 80 kg a donc environ 32 kg de muscles à la base.

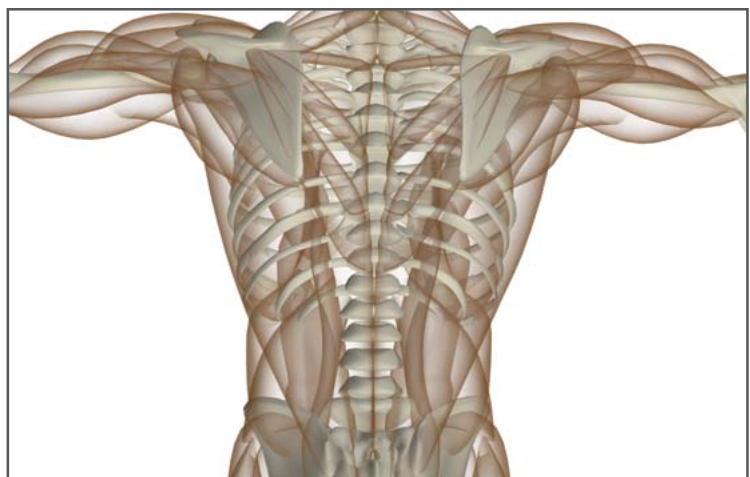
La musculation permet d'augmenter ce ratio en rajoutant 10 kg ou 20 kg pour les pratiquants les plus assidus.

En outre, un muscle se compose de 75 % d'eau, de 20 % de protéines, de 4 % de lipides, glucides, calcium, magnésium et potassium ainsi que de 0,7 % de myoglobine (qui entraîne la contraction volontaire anaérobie).

Groupes musculaires

Les groupes musculaires sont la plupart du temps répartis en cinq branches, de haut en bas :

- ▶ La ceinture scapulaire : trapèzes, grand pectoral, deltoïdes, grand dorsal.
- ▶ Les membres supérieurs : biceps, triceps, fléchisseurs de l'avant-bras, extenseurs de l'avant-bras.
- ▶ La paroi abdominale : les abdominaux.



I. Les bases

- ▶ La paroi dorsale : les lombaires (extenseurs du dos).
- ▶ Les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, ischio-jambiers, quadriceps fémoral, jumeaux.

Qualités des muscles



La force, l'endurance et la résistance sont les trois qualités d'un muscle, ces notions doivent donc être prises en compte dans votre programme de musculation.

La force est la capacité du muscle à se contracter très intensément. Cette propriété requiert un puissant

influx nerveux qui demande à chaque fibre de se contracter au maximum (au-delà de 75 % de la force maximale). L'augmentation de la force musculaire ne se traduit donc pas forcément par une prise de masse.

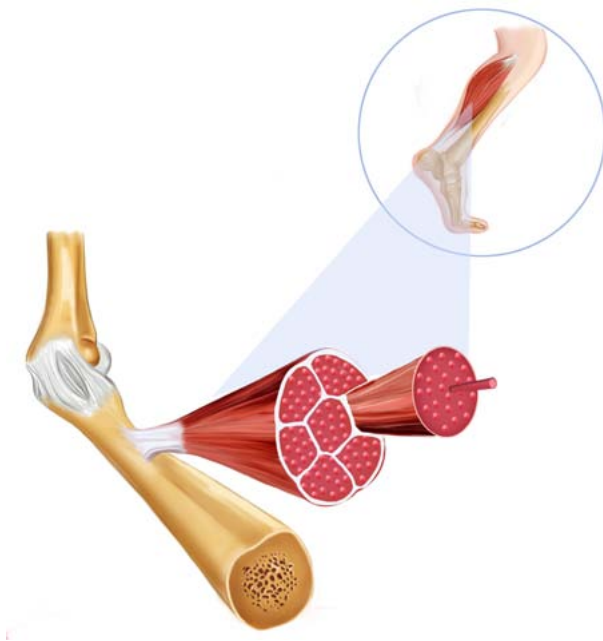
En parallèle, l'endurance est la capacité des muscles à se contracter longtemps et à résister à l'effort en ne déployant qu'une force moyenne, inférieure à 60 % de la force maximale.

Enfin, la résistance, c'est l'équilibre, entre force et endurance, recherché par les pratiquants de la musculation. Les contractions de résistance requièrent entre 60 % et 75 % de la force maximale.

Fibres musculaires

La contraction d'un muscle est possible grâce aux fibres musculaires, qui sont des cellules oblongues de petite taille, qui, en rétrécissant, autorisent la contraction. L'augmentation du volume d'un muscle s'effectue donc par la croissance de ses fibres.

I. Les bases



En outre, lors d'une contraction, le muscle n'utilise pas toutes les fibres qui le composent. Pour mieux répartir la fatigue et permettre la répétition des mouvements, les fibres sont asynchrones et se contractent successivement.

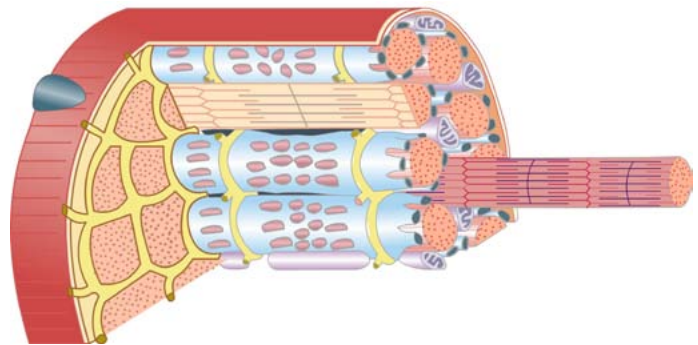
Cela permet d'économiser de l'énergie puisque les fibres sollicitées lors d'une première contraction se reposent pendant la deuxième.

Ainsi, l'utilisation de poids plus lourds et l'augmentation du temps

de tension du muscle forcent ce dernier à recourir à plus de fibres. La musculation s'appuie donc sur ce principe pour accélérer et améliorer la croissance musculaire.

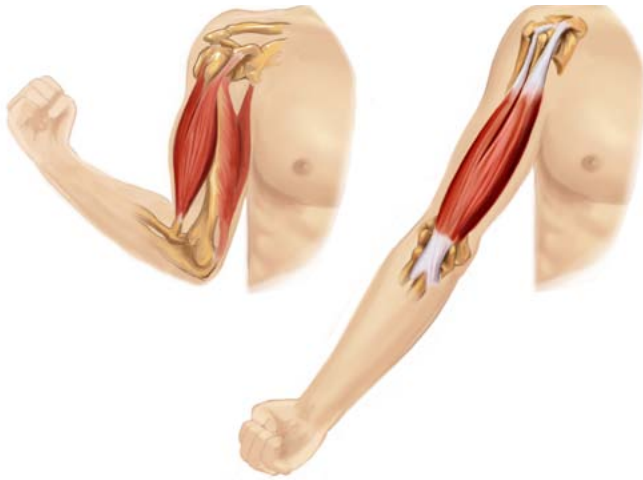
En outre, on distingue trois types de fibres musculaires :

- ▶ Les fibres rouges, aussi appelées fibres lentes, ont une grande endurance, mais peu de vitesse et de force.
- ▶ Les fibres blanches, également appelées fibres rapides, se contractent vite et demeurent puissantes, mais autorisent une vitesse limitée.
- ▶ Les fibres roses, rapides à se contracter, ont cependant une endurance intermédiaire entre les fibres rouges et les fibres blanches.



Les fibres rouges et blanches sont généralement disponibles en quantité équivalente chez les personnes qui ne pratiquent pas de sport de façon intensive. En musculation, le pratiquant développe principalement des fibres blanches afin de travailler davantage en explosivité.

Contractions musculaires



Puissante, ultra-lente, isométrique ou encore isotonique, une contraction musculaire peut être de différents types, adaptés aux capacités du muscle que l'on souhaite développer.

La contraction en puissance est très rapide et exprime à la fois la force et la vitesse. Il faut par exemple beaucoup de puissance

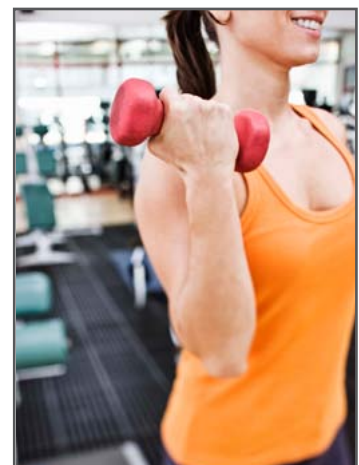
pour soulever rapidement une charge très lourde ; une fois le mouvement lancé, il est difficile à arrêter. La contraction isométrique est quant à elle statique, c'est-à-dire réalisée sans mouvement, souvent avec l'aide d'une charge lourde. Cette technique est notamment utilisée pour le gainage musculaire.

Comme son nom l'indique, la contraction ultra-lente se réalise au ralenti, avec des charges plus légères que la capacité maximale du pratiquant. C'est une technique employée pour soulager les articulations. Enfin, dynamique, la contraction isotonique se réalise en deux temps : concentrique, puis excentrique. La phase concentrique permet de lever la charge, tandis que la phase excentrique sert à retenir cette dernière.

Les morphotypes musculaires

Dans le monde de la musculation et du renforcement musculaire, plusieurs critères physiques et génétiques servent de repères pour s'identifier à un type morphologique, définir un programme d'entraînement adéquat et choisir une alimentation adaptée.

Tout comme il est important de comprendre le fonctionnement d'un muscle, il est essentiel de connaître son morphotype.



Principe



Le morphotype est un terme technique qui sert à désigner la silhouette selon plusieurs critères de différenciation.

Le morphotype de chaque individu est paramétré par ses gènes.

Ainsi, certaines personnes vont être grandes, élancées, avec de longs muscles, tandis que d'autres auront un profil plus trapu avec des muscles plus ronds.

De la même façon, certaines personnes restent plus facilement minces quel que soit leur régime, tandis que d'autres ont tout le mal du monde à perdre quelques kilos.

Cependant, au-delà des prédispositions de chacun, tout le monde est capable de se muscler et de redessiner sa silhouette.

Dans tous les cas, cela passe par un travail musculaire approprié et une alimentation équilibrée.

Profils morphologiques

Connaître son profil morphologique permet de mieux cerner son corps, d'évaluer ses capacités et donc de se muscler en conséquence.

Pour ce faire, en musculation, on s'appuie sur la classification de Sheldon.

Classification de Sheldon

Profils morphologiques	Caractéristiques
Type mésomorphe	<ul style="list-style-type: none"> • Visage carré et/ou anguleux • Corps large et musclé • Épaules horizontales, plus larges que le bassin, silhouette en V • Membres longs • Os larges et solides • Faible tension artérielle • Digestion normale
Type endomorphe	<ul style="list-style-type: none"> • Visage arrondi • Corps étroit • Épaules étroites • Membres courts • Ossature fine • Tension artérielle normale, pouls lent au repos • Digestion lente, tendance à la prise de poids
Type ectomorphe	<ul style="list-style-type: none"> • Visage triangulaire • Épaules et bassin étroits • Membres longs • Ossature fine • Faible masse musculaire • Grande souplesse • Pouls élevé • Difficulté à prendre du poids

Bien sûr, les morphotypes sont avant tout des points de repère, et chaque personne peut avoir des caractéristiques propres à plusieurs profils : personne n'appartient à 100 % à un seul et unique morphotype.

Pondération des morphotypes

Le type morphologique n'influe que très peu sur les capacités à prendre du muscle. Certes, un mésomorphe aura plus de facilités à prendre rapidement du volume qu'un ectomorphe. Néanmoins, ce sont les notions d'« easygainer » et de « hardgainer » qui renseignent sur la quantité d'efforts à fournir pour obtenir un résultat.



Easygainer et hardgainer

Easygainer	Hardgainer
<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à prendre rapidement de la masse musculaire • Force de départ élevée • Peu de risques de blessures (articulations et ossature solides) • Grande résistance et bonne endurance • Grande capacité de récupération (mais risque de surentraînement) • Nécessité minimale de suivre rigoureusement un régime musculation 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à prendre du muscle • Force de départ faible • Risques de blessures plus élevés (articulations fragiles et ossature fine) • Besoin d'espacer les séances de musculation, faible capacité de récupération • Système nerveux fragile • Besoin de définir un programme de musculation précis • Nécessité de suivre un régime de musculation rigoureusement, faible assimilation des nutriments

Le plus souvent, les personnes ectomorphes sont « hardgainers », tandis que les mésomorphes et endomorphes sont « easygainers ». Cependant, chacun est unique et doit apprendre à connaître ses propres qualités et ses limites pour se muscler avec justesse.

Un entraînement et une alimentation adaptés


En musculation, l'alimentation est une des clés du bon renforcement musculaire, au même titre que la connaissance du morphotype ou que l'entraînement. Cela passe alors par la connaissance des principes de nutrition des muscles et la définition d'un régime adapté. En parallèle, la musculation est une discipline qui par essence cherche l'amélioration des performances, c'est-à-dire la prise de masse ou l'augmentation de la force. Pour parvenir à cela, l'entraînement est incontournable, mais il doit être associé à des périodes de récupération musculaire.

I. Les bases

Pour choisir l'entraînement et le régime alimentaire les plus adaptés à votre morphotype, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Les mésomorphes	Les endomorphes	Les ectomorphes
<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent faire des séries longues, suivre des entraînements fréquents, avec de gros volumes : même un entraînement modéré suffit à prendre rapidement de la masse musculaire • Doivent surveiller leur élasticité musculaire et articulaire • Peuvent manger de tout 	<ul style="list-style-type: none"> • Doivent associer l'entraînement cardio et l'endurance, aux exercices de force pour éviter la prise de gras • Peuvent faire des séries longues avec de gros volumes • Doivent veiller à ce que leur alimentation soit relative à leur dépense énergétique 	<ul style="list-style-type: none"> • Doivent préférer les entraînements courts, avec des exercices de base : le moindre kilo de muscle pris se voit automatiquement • Peuvent manger beaucoup du fait de leur métabolisme très actif et très rapide : avantage pour la sèche musculaire

Le renforcement musculaire



La musculation est une activité physique qui vise au renforcement musculaire et au modelage du corps, d'où l'anglicisme « body-building ».

Considérée à tort parfois comme un sport, elle n'intègre cependant aucune dimension ludique. Mais pratiquée avec mesure, elle est bénéfique pour la santé.

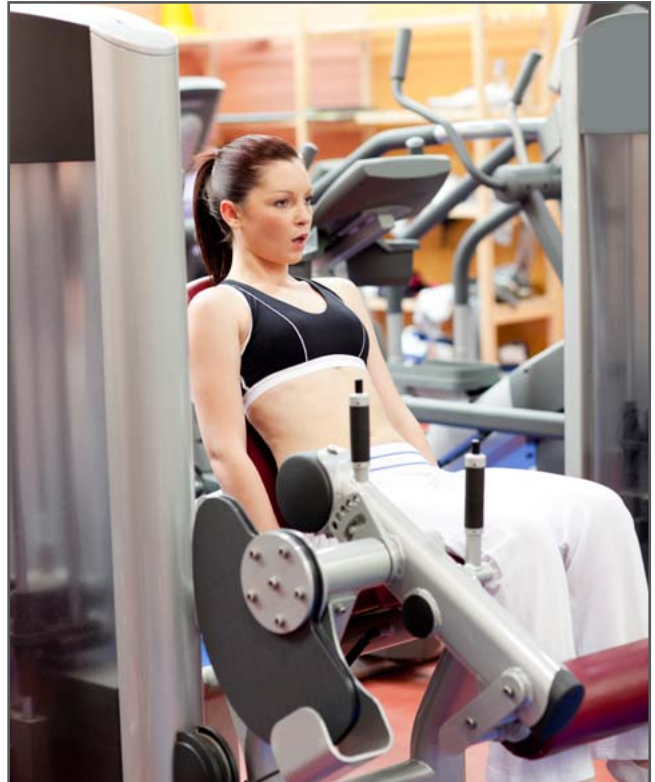
Objectifs

Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, la musculation peut être pratiquée par tous, aussi bien à domicile qu'en salle de sport. Il s'agit d'une activité anaérobie, qui se déroule donc sans apport d'oxygène.

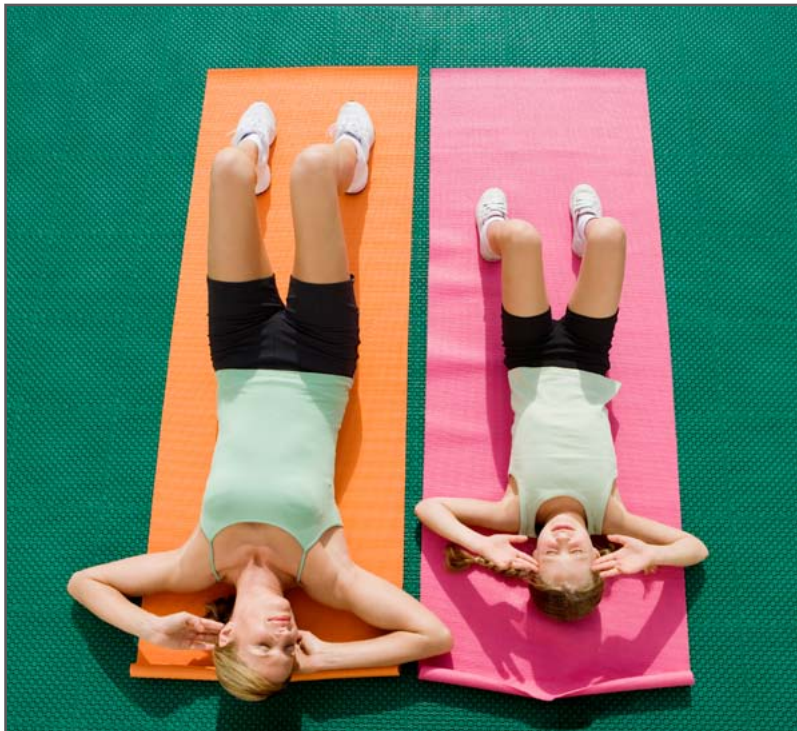
I. Les bases

Par ailleurs, le renforcement musculaire peut être pratiqué à différentes fins, en fonction du morphotype et des envies de chacun ; les objectifs sont donc variés :

- ▶ croissance musculaire, pour des muscles plus saillants, plus volumineux ;
- ▶ force physique, pour une meilleure endurance et une meilleure résistance, des muscles plus puissants et toniques ;
- ▶ prise de masse, afin d'augmenter le poids du corps en muscle ;
- ▶ sèche musculaire, pour diminuer la masse grasse, la cellulite, la culotte de cheval, etc. ;
- ▶ amélioration de l'utilisation nerveuse des muscles, une meilleure innervation permettant d'utiliser plus de fibres musculaires (ce sont les premiers gains chez les débutants) ;
- ▶ renforcement des articulations et des tendons, grâce à une progression naturelle dans la charge ;
- ▶ amélioration de la résistance osseuse grâce aux charges progressives, la musculation permet aussi de lutter contre la perte de densité osseuse comme l'ostéoporose ;
- ▶ gain cardio-vasculaire, les muscles consomment progressivement mieux l'oxygène, notamment grâce au travail d'endurance ;
- ▶ amélioration de l'hygiène de vie par le rythme alimentaire et les exercices associés ;
- ▶ amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi.



Des exercices adaptés à son âge



S'il n'y a pas de limite d'âge pour pratiquer le renforcement musculaire, il convient de respecter quelques précautions inhérentes au développement du corps et à ses évolutions.

Ainsi, avant 11 ans, le corps est encore en formation, il convient donc de laisser les muscles se développer par une activité quotidienne normale.

Un entraînement trop précoce pourrait porter préjudice à l'établissement correct de la coordination motrice, notamment.

Ensuite, l'adolescence est un âge où beaucoup de jeunes garçons, mais aussi de jeunes filles, sont tentés de contrôler les bouleversements physiques qu'ils vivent en pratiquant la musculation.

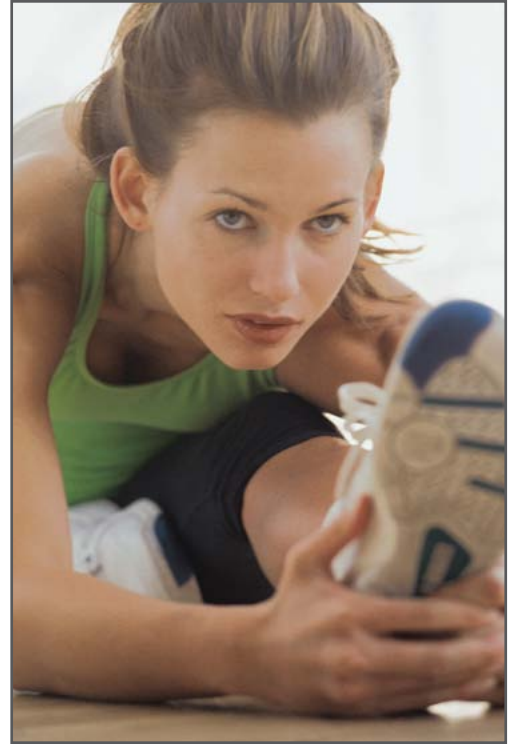
Si le fort taux d'hormones propre à cet âge est favorable au développement musculaire chez les jeunes hommes, le squelette n'a pas fini sa croissance et reste fragile : il faut donc rester très prudent.

À partir de 40 ans, la fonte musculaire s'amorce, les os se fragilisent et les artères se bouchent. Il est alors tout à fait possible de continuer à pratiquer, mais il convient de rester à l'écoute de son corps et de consulter ses médecins pour ne pas se mettre en danger.

Les effets positifs sont en outre nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

Les effets secondaires de la musculation

Faire travailler ses muscles provoque généralement des effets secondaires, comme des courbatures, des brûlures, des contractures ou encore des crampes. C'est pourquoi vos séances de musculation doivent commencer et se terminer par des étirements, afin de préparer vos muscles aux efforts à venir.



Congestion

La congestion musculaire est une sensation consécutive au gonflement d'un muscle pendant un entraînement de musculation. Après un effort, un muscle est plus dur et plus plein, ce qui est dû à la quantité de plasma sanguin coincé à l'intérieur.



En effet, pendant une contraction musculaire, le muscle raccourcit, mais augmente son diamètre. La circulation sanguine est donc logiquement contrainte pendant le mouvement. La congestion dure tant que la surpression sanguine n'a pas été évacuée, mais c'est un facteur de croissance musculaire parce qu'elle apporte, en grandes quantités, des nutriments aux muscles. La croissance est donc plus rapide, tout comme la récupération.

La congestion est donc un indicateur du bon renforcement musculaire et de l'efficacité des exercices. S'il y a absence de congestion après une séance, ce peut être le signe que l'entraînement n'a pas été opérant. L'usage démontre notamment que des séries trop courtes ou avec des charges trop lourdes n'entraînent pas de congestion.

I. Les bases

La force du pratiquant va tout de même augmenter, mais il n'obtiendra pas de résultats satisfaisants s'il cherche à prendre du volume.

Par ailleurs, il est également possible de ressentir une sensation de brûlure après des exercices de renforcement musculaire. Cela fait suite à une accumulation d'acide lactique et se ressent quand la pression sanguine n'est plus suffisante pour évacuer ces acides, qui viennent alors irriter les terminaisons nerveuses : la brûlure se produit lors de contractions intenses et prolongées.

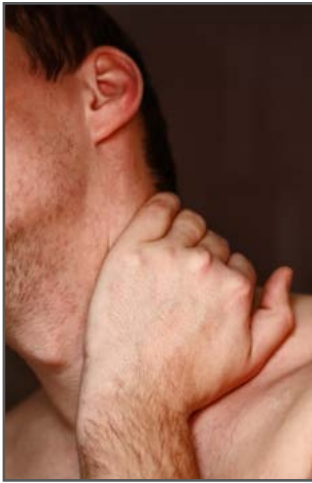


C'est d'ailleurs la congestion musculaire qui détériore la bonne circulation sanguine et entraîne la brûlure. Cette dernière est donc indirectement l'expression du bon déroulement de l'entraînement ; elle se produit habituellement après plusieurs répétitions, voire plusieurs séries.

Comme la congestion musculaire, la brûlure est un révélateur de la prise de muscle : il est conseillé de poursuivre les exercices au-delà. En effet, elle incite le corps à produire de la testostérone et de l'hormone de croissance : les muscles développent leur capacité pour supporter à l'avenir de tels efforts.

La brûlure apparaît essentiellement pendant les exercices d'isolation, puisque pendant les autres mouvements, plusieurs groupes musculaires sont sollicités, ce qui leur laisse le temps de se reposer et d'évacuer les acides lactiques plus facilement. En outre, avec l'entraînement, la sensation de brûlure se fait de plus en plus rare, car le corps anticipe les réponses à apporter face aux efforts intenses.

Courbatures



Les courbatures sont de très petites déchirures du muscle qui font suite à un effort intense et inhabituel. Contrairement à certaines croyances, les courbatures ne sont pas des repères du développement musculaire, mais plutôt des éléments annonciateurs de légères blessures.

Dans le détail, la courbature est un traumatisme des fibres musculaires qui libèrent du calcium hors des cellules ; en s'accumulant, ce calcium provoque une douleur. Généralement, cette petite souffrance intervient quelques heures, voire plusieurs jours après l'entraînement. Attention cependant à ne pas confondre la courbature avec la congestion musculaire, révélatrice de l'efficacité de vos exercices.

En effet, une courbature est un signal d'alarme, elle vous spécifie notamment que le muscle a été « stressé » (trop étiré, trop tendu, mouvement inhabituel, etc.) ou que la récupération n'est pas terminée : le muscle n'est simplement pas encore prêt à être de nouveau sollicité. Mais une courbature peut aussi vous signaler que les tendons ou les muscles eux-mêmes sont endommagés : le corps dit stop, si l'on force, c'est la blessure assurée. Il faut donc rester particulièrement attentif aux courbatures ressenties à proximité des tendons.

Paradoxalement, les courbatures peuvent être la résultante des étirements pratiqués après la séance de musculation. En fin d'entraînement, les muscles sont endoloris, et un étirement trop brutal peut alors aggraver les microlésions. Cela a pour conséquence d'augmenter le taux de calcium qui se libère dans l'organisme, rendant les courbatures plus douloureuses.

Toutefois, ces dernières peuvent disparaître avec une séance de musculation très légère composée de séries longues : la congestion peut alors atténuer les courbatures. De la sorte, la circulation sanguine est stimulée,



I. Les bases

l'œdème totalement ou partiellement évacué et l'inflammation sensiblement réduite. Dans la même idée, une séance de massage est la solution idéale pour se débarrasser des courbatures. Dans tous les cas, il est préconisé de rester extrêmement sensible aux signes du corps et, le cas échéant, d'adapter son entraînement : les exercices ne sont peut-être pas effectués correctement ou le programme de musculation n'est pas adéquat.

Hypertrophie

On parle d'hypertrophie musculaire pour évoquer l'augmentation de la taille des muscles. En effet, la pratique de la musculation peut servir deux objectifs bien distincts : l'augmentation de la force, d'une part, et la prise de muscle, d'autre part. Les culturistes cherchent, par exemple, principalement à se tailler une silhouette en gonflant de façon disproportionnée les différents groupes musculaires. En revanche, si un gros muscle est un muscle fort, tous les muscles puissants ne sont pas forcément gros. Et toutes les personnes qui recherchent un renforcement musculaire ne font pas forcément du culturisme.



Souvent, les exercices de musculation peuvent entraîner la perte de plusieurs kilos. S'il s'agit de graisse et de bourrelets disgracieux, le pratiquant ne s'en plaint pas, mais si ce sont ses muscles qui fondent, l'impact psychologique est alors plutôt négatif. L'absence d'hypertrophie musculaire est souvent imputable à des exercices trop longs et trop exigeants, qui font finalement travailler les fibres musculaires dans l'endurance.



Les pratiquants doivent donc rechercher la congestion musculaire pour permettre à leurs biceps, leurs pectoraux ou encore leurs abdominaux de grossir. Pour ce faire, il est utile de prendre ses mensurations pour suivre correctement l'évolution de sa silhouette. Ces dernières doivent en outre être prises à

I. Les bases

froid, le matin, deux ou trois jours après la dernière séance de musculation. En effet, après les exercices, les muscles sont congestionnés ou vidés, et les mesures s'en trouveraient faussées. Il faut de plus toujours prendre ses mesures à la même heure de la journée, dans des conditions comparables.

Les blessures musculaires

Si les exercices sont mal effectués ou si l'effort fourni est trop intense, cela peut provoquer des blessures. C'est pourquoi il faut toujours rester prudent et rigoureux lors d'un renforcement musculaire.

Contracture



Une contracture est une contraction du muscle douloureuse, involontaire et non contrôlée. Elle peut concerner aussi bien un groupe musculaire dans son ensemble que quelques fibres d'un seul muscle. La douleur apparaît généralement en période de repos ou dans un moment de relâchement, et les muscles les plus sensibles sont les mollets, les cuisses et les fessiers.

Sachez en outre qu'une contracture est souvent le résultat d'un mauvais échauffement musculaire, voire de l'absence d'échauffement, il est également possible qu'elle intervienne suite à un manque d'entraînement. Il est donc essentiel de suivre des programmes de musculation progressifs pour éviter ce type de blessures. Enfin, la contracture peut aussi être une réaction de défense de l'organisme qui préserve les muscles suite à des mouvements trop exigeants.

Localisée, une contracture rend le muscle particulièrement douloureux au toucher ou lors d'un étirement. Elle se distingue de la crampe par sa durée, puisqu'elle se résorbe après une dizaine de jours.

I. Les bases



Ainsi, en cas de contracture avérée, il est impératif d'observer une période de repos. Si le muscle douloureux n'est pas sollicité par les exercices du programme de musculation, il est cependant possible de poursuivre son entraînement en veillant à ne solliciter que les groupes musculaires éloignés de la blessure.

Ensuite, pour soulager la douleur, un massage peut être utile, ainsi que des linges chauds et humides placés sur la zone sensible pendant une demi-heure. En parallèle, il faut utiliser de façon combinée des antalgiques et des myorelaxants. Il est également recommandé de bien s'hydrater et de bien s'alimenter.

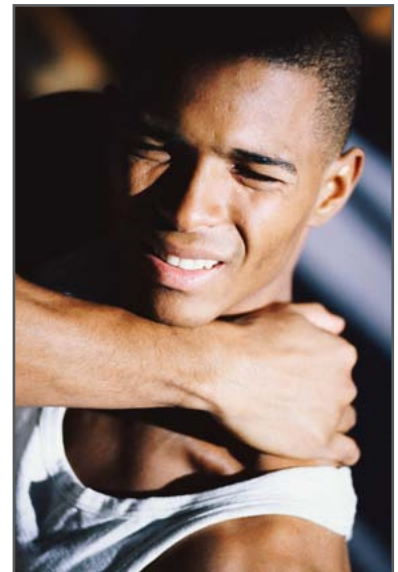
Crampe

Les crampes sont des contractions non contrôlées et douloureuses qui, dans le domaine de la musculation, peuvent survenir suite à la sollicitation brutale d'un groupe musculaire, voire d'un seul muscle.

Contrairement à la contracture qui partage les mêmes symptômes, la crampe passe après quelques minutes et un bon étirement des fibres musculaires.

Les crampes peuvent ainsi survenir à tout moment :

- ▶ pendant l'échauffement, si celui-ci est trop brutal par rapport à la condition des muscles au repos ;
- ▶ au début de l'exercice, si l'échauffement musculaire n'a pas été correctement réalisé ;
- ▶ à la fin de l'entraînement quand le corps est encore fatigué et que la concentration se relâche, ou au cours de la récupération, notamment dans la nuit suivant la séance de musculation.



I. Les bases

En outre, les crampes sont généralement causées par la combinaison de deux facteurs : des gestes mal accomplis et une mauvaise hydratation. Beaucoup de sportifs non aguerris oublient de boire pendant l'effort. Pourtant, ils perdent des sels minéraux et du sodium en transpirant, et ce manque doit être compensé. Donc, avant toute chose, pour prévenir l'apparition de crampes, il est essentiel de boire beaucoup, notamment de l'eau minéralisée afin d'anticiper la perte de sels. Ainsi, pendant l'effort, l'hydratation doit se faire par petites gorgées, avec de l'eau légèrement sucrée, puis boire de l'eau gazeuse riche en bicarbonate après l'entraînement permet de combattre l'acide lactique.



Si l'on remarque que l'on est particulièrement sujet aux crampes, il faut aussi allonger les périodes d'échauffement et veiller à ce que celui-ci soit progressif. Demander conseil à un coach sportif pour savoir si l'on effectue bien les exercices est bien sûr recommandé. Mieux vaut également revoir les réglages du matériel ou les charges mises en place. Enfin, si l'on est sujet aux crampes nocturnes consécutives à l'entraînement, il est préférable de surélever ses jambes pendant son sommeil (et bien sûr, bien s'hydrater avant de se coucher).

Bon à savoir : *la consommation de café est déconseillée aux personnes sujettes aux crampes.*

En cas de crampe, plusieurs gestes permettent de soulager la douleur. Tout d'abord, il faut éviter de faire subir des mouvements rapides aux muscles endoloris. Ensuite, il est recommandé de boire de l'eau sucrée et de pratiquer un massage doux afin de détendre le muscle. Il est aussi possible de l'étirer

I. Les bases



très lentement, progressivement, etc., et d'utiliser une pommade sédative. Par ailleurs, si la crampes survient lors d'un exercice, il faut l'interrompre immédiatement et prendre du repos.

En outre, si les crampes sont régulières et interrompent le programme de musculation fréquemment, il est préférable d'aller consulter un médecin pour identifier le problème et trouver des solutions pour poursuivre l'activité sereinement.

Déchirure

Les déchirures sont des blessures des muscles consécutives à des efforts trop intenses. Il s'agit en fait de la rupture de fibres musculaires entraînant une hémorragie au niveau de la lésion.

La déchirure musculaire se ressent immédiatement, par une douleur violente et aiguë. Le blessé n'a d'autre choix que de stopper toute activité physique tant la douleur est intense.

Parfois, un bruit de claquement se fait également entendre au moment de la blessure, c'est pourquoi on parle aussi de claquage musculaire.

Il existe en fait trois termes pour décrire le degré de gravité de la blessure : le claquage est la rupture de plusieurs fibres musculaires, la déchirure touche davantage de fibres, et la rupture, la pire des blessures de ce type, revient à couper le muscle en deux. Lorsque l'on ressent une douleur vive, il faut donc absolument consulter un médecin au plus vite. Celui-ci fera alors une échographie pour évaluer le degré de la blessure.



I. Les bases



Sachez par ailleurs que les déchirures musculaires interviennent principalement lors des exercices de musculation des bras ou des jambes (mollets et cuisses). Les causes sont alors multiples : fatigue musculaire trop importante, effort trop violent, entraînement excessif (muscle trop sollicité), entraînement insuffisant (muscle mal préparé à l'effort), élongation mal soignée (un muscle affaibli sur lequel on force jusqu'à la rupture).

Pour éviter les déchirures, l'échauffement est donc essentiel. En plus de travailler la force et l'hypertrophie, il est également utile de prendre du temps pour la souplesse.

À noter : *la prise de produits anabolisants augmente les risques. En effet, grossissant trop vite, les muscles ne s'adaptent pas à leur nouvelle forme et leur propre poids devient un facteur de risque.*

Une déchirure musculaire demande généralement un mois de convalescence, et des séances de kinésithérapie sont souvent prescrites pour rééduquer le muscle. En parallèle, des anti-inflammatoires permettent de mieux supporter la douleur, et l'utilisation d'un bandage serré, d'une poche de froid et d'un spray réfrigérant évitera l'apparition d'un hématome. Enfin, il vaut mieux éviter les sources de chaleur et les massages.

Attention, car si une déchirure n'est pas bien soignée, cela peut entraîner une rupture totale du muscle.



Inflammation

L'inflammation musculaire est la résultante d'un mécanisme nerveux de protection : la zone touchée envoie un message au cerveau pour spécifier qu'elle atteint son point de rupture. Le cerveau traite ensuite les informations, organise sa réponse et déclenche le processus de réparation.



Une inflammation du muscle est donc le symptôme de blessures musculaires : les fibres musculaires ont subi un traumatisme lors d'une torsion, d'une tension ou d'un choc. L'inflammation se reconnaît notamment par la chaleur dégagée, les rougeurs dans la zone affectée ou encore une enflure du muscle blessé.

Elle apparaît en premier lieu comme une simple gêne, mais est un véritable frein au bon développement musculaire : on observe progressivement une perte de l'amplitude des mouvements, combiné à un risque de compensation.

Il va de soi que pour ne pas aller à l'encontre du mécanisme naturel qui répare les tissus endoloris, il faut arrêter de solliciter le groupe musculaire concerné. Ce sont ensuite les hormones libérées qui participeront à la guérison.

Cependant, il est fortement conseillé d'aider le corps à se soigner en traitant l'inflammation pour éviter qu'elle n'engendre une blessure plus grave. Ainsi, pour ne pas entrer dans un cercle vicieux de compensation musculaire, il est préférable d'interrompre l'entraînement et de faire une pause dans son programme de musculation. Un arrêt court permettra d'éviter une indisponibilité beaucoup plus longue pour blessure grave.

Ne pas forcer sur le muscle fragilisé permet également d'éviter des fatigues presque irréversibles qui pourraient entraîner à terme des inflammations chroniques. Si justement l'on constate ce type de problèmes, il est probable que cela soit dû à une mauvaise pratique des exercices ou à un entraînement inadapté à sa morphologie.

I. Les bases



Par ailleurs, si l'inflammation survient en cours de séance, il faut réagir rapidement en appliquant un linge ou une poche chaude sur le muscle blessé pour le décontracter, ainsi que de la glace sur la zone fragilisée (15 min), ce qui aura pour effet de calmer la douleur et participera à la réduction de l'œdème.

Ensuite, il est nécessaire de relever le muscle blessé pendant plusieurs heures pour faciliter la circulation sanguine et le travail d'auto-guérison de l'organisme.

Les déchets du métabolisme seront ainsi plus facilement évacués. Enfin, compresser la zone de l'inflammation à l'aide d'un strapping ou d'un simple bandage aidera à immobiliser le muscle.

Si les massages sont proscrits en cas d'inflammation, ils peuvent jouer un rôle dans le traitement de la forme chronique de ce problème musculaire. En effet, les spécialistes savent drainer les liquides et stimuler la réparation du muscle ; le massage améliorant la circulation sanguine, il accélère aussi l'élimination des toxines. Bien sûr, il ne faut surtout pas reprendre l'activité physique et observer du repos.

Surentraînement

Comme son nom l'indique, le surentraînement correspond à un entraînement excessif, c'est-à-dire que l'on continue à travailler alors que les muscles ne sont plus en mesure de fournir les efforts suffisants pour progresser. En plus d'être contre-productif, le surentraînement fatigue le corps excessivement et accroît les risques de blessure. Il se produit donc quand l'entraînement musculaire est trop exigeant, trop fréquent ou sollicite



I. Les bases

des charges inadaptées au regard des capacités de récupération. Il est donc essentiel d'espacer les séances dédiées à un groupe musculaire. Par ailleurs, la fatigue générée par l'entraînement d'un muscle se ressent dans tout le corps, et c'est un surentraînement global qui ralentit la progression du pratiquant.

Sachez également qu'un muscle travaillé trop rapidement n'aura pas le temps de se développer.

Pour être à nouveau sollicité, un muscle doit aussi avoir le temps de refaire le plein d'énergie et réparer les divers traumatismes consécutifs à l'exercice. Une mauvaise alimentation et un sommeil insuffisant peuvent également être des facteurs aggravants.



En outre, le surentraînement se traduit par une forme d'asthénie globale plus ou moins marquée : la fatigue peut être tant physiologique que psychologique. Il a également des conséquences négatives sur les articulations et les tendons. Ainsi, pour reconnaître les signes d'un surentraînement, écoutez votre corps et soyez attentif aux symptômes énoncés ci-dessous :

- ▶ difficulté d'endormissement malgré la fatigue et augmentation de la fatigue cardiaque au repos ;
- ▶ perte d'appétit, nervosité et irritabilité ;
- ▶ perte de motivation, refus face à la difficulté ;
- ▶ tendance facile à la blessure ou à attraper toutes les petites maladies (le système immunitaire étant affaibli) ;
- ▶ manque de congestion, perte de la force musculaire ;
- ▶ baisse de la libido, puisque l'organisme ne dispose plus suffisamment d'hormones.

I. Les bases

Toutefois, il faut savoir distinguer le surentraînement d'un état de fatigue passager ou d'une fatigue normale provoquée par le programme de musculation. Au-delà de deux semaines d'apathie, il est essentiel de se remettre en cause et de faire le bilan des points susmentionnés. En cas de surentraînement avéré, une seule solution : un repos de dix jours minimum !



En outre, pour prévenir tout surentraînement, il faut réussir à trouver son équilibre personnel en fonction de ses capacités physiologiques et psychologiques. Tout d'abord, le repos et la récupération doivent être perçus comme des éléments tout aussi importants que les exercices de musculation. Ensuite, il est nécessaire de réduire le stress physique et/ou nerveux et ne pas forcer sur les exercices d'endurance qui demandent plus de récupération. De même, il est recommandé de ne pas multiplier les exercices d'isolation, qui sont très exigeants, et de ne jamais s'entraîner en cas de courbatures.

D'autre part, il faut garder au moins deux jours de repos par semaine, et prendre des vacances musculaires d'au moins deux semaines chaque année. Ainsi, la motivation s'en trouvera renforcée et l'on pourra reprendre un programme sur de nouvelles bases.

Bien sûr, un bon sommeil et un rythme de vie sain seront des alliés de poids tout au long de votre renforcement musculaire.



Pour aller plus loin

Astuce

Prévenir et soulager les douleurs musculaires

Un faux mouvement, un mauvais entraînement, des étirements insuffisants..., et la blessure musculaire est vite arrivée. C'est pourquoi il est impératif, avant la pratique de tout exercice, d'échauffer ses muscles et de penser aux étirements.

Ces deux points sont primordiaux et contribuent fortement à protéger les muscles des tensions trop brutales et des étirements excessifs en plein effort. Il ne faut donc pas les négliger.

En parallèle, s'hydrater régulièrement tout au long de son entraînement, mais aussi après, permet d'éviter les contractions musculaires. En effet, l'eau comble de potentiels déficits de magnésium. En buvant 1,5 l d'eau par jour, vous serez tranquille.

Si malgré ces précautions, une contracture musculaire se fait sentir, sachez qu'il est assez facile d'atténuer la douleur en utilisant les bienfaits de la chaleur.

Celle-ci possède souvent un effet relaxant et bénéfique contre les troubles musculo-squelettiques. Elle permet notamment d'améliorer la circulation sanguine, d'augmenter l'oxygénation des cellules, d'accélérer l'élimination des déchets, de réduire les tensions, d'apaiser et de relaxer les tissus et le psychisme et enfin, d'augmenter la mobilité.

Pour obtenir cet ensemble de bénéfices, des compresses chaudes suffisent, du moment que la chaleur reste stable, sans variation brusque. Il est également possible d'utiliser une bouillotte ou des patchs chauffants vendus en pharmacie.

Les massages peuvent également être une aide précieuse pour lutter contre les douleurs musculaires.

Pratiqués régulièrement, ils peuvent même soigner durablement certaines douleurs telles que les courbatures ou les contractures. Toutefois, ils ne doivent pas être pratiqués n'importe quand : en cas de lésion musculaire, un massage risque de faire plus de mal que de bien, un diagnostic est donc primordial avant de procéder à ce type de traitements.

Questions / réponses de pro

Éviter les crampes

Comment éviter d'avoir des crampes lorsque l'on pratique des exercices de musculation demandant un grand effort ?

 Question d'Éliane14

► Réponse de Pédébé

Pour éviter les crampes, il est important de bien pratiquer les étirements musculaires et l'échauffement, indispensables avant tout exercice physique. S'hydrater correctement est également essentiel et peut généralement suffire à éviter les crampes dues à une activité sportive intense. Les autres types de crampes nécessiteront une enquête plus poussée afin de déterminer leur origine profonde et apporter une solution durable.

Les courbatures sont-elles un signe de progrès ?

Est-il normal d'avoir des courbatures ? Est-ce le signe que nous prenons de la masse musculaire et que les entraînements sont efficaces ?

 Question de Gaétanne

► Réponse de Lili36

Contrairement aux idées reçues, non ! Les courbatures sont des petites blessures. Certes, elles témoignent que les muscles ont travaillé dur, mais elles soulignent surtout qu'ils ont justement travaillé trop dur.

Lorsque l'on ressent des courbatures, il faut cesser de s'entraîner au risque de provoquer des blessures plus graves.

Catabolisme et l'anabolisme

Pouvez-vous me dire ce que sont le catabolisme et l'anabolisme ?

 Question de Graf-58

► Réponse de Lili36

Le catabolisme et l'anabolisme sont les deux composantes contraires du métabolisme.

I. Les bases

Le catabolisme correspond aux oxydations provoquant la dégradation des molécules, tandis que l'anabolisme est l'ensemble des réactions chimiques qui aboutissent à la synthèse de l'alimentation des muscles.

Éviter les courbatures après un effort physique

Comment éviter les courbatures après un effort physique ?

 *Question de Burt*

Réponse de Costes

Lorsqu'on effectue un effort physique qui dépasse nos capacités de résistance ou tout simplement un effort inhabituel, on risque d'être sujet à des courbatures dans les jours qui suivent.

Si les courbatures ont déjà fait leur apparition, outre le repos à observer, il est recommandé de prendre des bains chauds et de boire de façon importante et régulière.

En revanche, avant que celles-ci n'apparaissent, il est préférable de pratiquer de longs étirements, doux et progressifs.

II.

La préparation



La musculation est une discipline qui par essence cherche l'amélioration des performances, c'est-à-dire la prise de masse ou l'augmentation de la force. Pour parvenir à cela, l'entraînement est incontournable, mais il doit être associé à des périodes de récupération musculaire.

En parallèle, l'alimentation est une des clés du bon renforcement musculaire, au même titre que la connaissance du morphotype. Une bonne alimentation passe alors par la connaissance des principes de nutrition des muscles et la définition d'un régime adapté.

Les bases d'un programme de musculation

Lorsque l'on souhaite se muscler, il est important de se fixer des objectifs réalisables afin de conserver sa motivation et atteindre le but fixé initialement.

Principe



Un programme de musculation est un planning des entraînements, adapté aux objectifs, et qui vise à renforcer un ou plusieurs groupes musculaires. Il prend non seulement en compte les exercices physiques, mais également l'alimentation en définissant un régime approprié. Chaque programme se compose d'un enchaînement de plusieurs séries d'exercices répétés, ces dernières étant entrecoupées par une phase de repos de deux minutes minimum.

De plus, un programme de musculation préconise toujours d'aller jusqu'à la brûlure. En d'autres mots, la charge choisie ne doit pas vous permettre de faire plus de séries et de répétitions que ce que vous avez fixé au début de l'exercice. Néanmoins, cela impose de s'échauffer afin d'éviter toute blessure.

Organisation

Afin d'optimiser son programme de musculation, il est recommandé de définir une date de début et de fin, puis de se fixer des objectifs réalisables. Pour cela, il est essentiel de connaître son morphotype et de comprendre le fonctionnement de ses muscles. Dès lors, il sera possible de cibler les groupes musculaires à travailler, d'établir l'ordre des séances et d'organiser son régime. L'objectif final ne doit être ni trop difficile, ni trop facile.



II. La préparation

Il est également conseillé de chiffrer ses objectifs pour faciliter le suivi : gagner 4 cm de tour de bras en une année ou prendre 10 kg de muscle sur la même période... Ces derniers doivent cependant être intermédiaires afin de garder toute votre motivation initiale et évaluer votre progression.



Ces étapes sont aussi nécessaires pour savoir si les objectifs fixés ont été sous-évalués ou sur-évalués, et alors, s'il est nécessaire de réajuster le programme. Sachez en outre qu'il est courant d'alterner des périodes de prise de masse et de sèche musculaire.

Enfin, il faut écouter ses envies tout en recherchant l'harmonie : si l'on souhaite développer sa paroi abdominale, il ne faut toutefois pas se concentrer seulement sur ces muscles au risque de provoquer des déséquilibres musculaires. C'est pourquoi il est intéressant d'avoir plusieurs objectifs simultanés.

Et bien sûr, un programme musculaire doit être adapté à son emploi du temps personnel et professionnel.

Attention : *les blessures peuvent nécessiter de réorganiser son planning.*

Différents programmes

Pour connaître le programme de musculation le plus adapté à votre morphotype, reportez-vous au tableau ci-dessous. Attention cependant à ne jamais oublier l'échauffement musculaire.

Programmes de musculation	
Pour les ectomorphes	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices à privilégier : squat, presse à cuisses, curl à la barre ou avec haltères, relevé de buste, élévations latérales, développé couché, développé incliné... • Deux à trois séances par semaine : alterner entre les groupes musculaires d'une séance à l'autre • Pour chaque groupe musculaire : deux à trois séries de six à dix répétitions

II. La préparation

Programmes de musculation	
Pour les endomorphes	<ul style="list-style-type: none"> Exercices à privilégier : cardio-training, vélo, relevé de buste, dips, développé assis, élévations latérales, chrug à la barre, presse à cuisses, curl au pupitre, peck deck... Trois à cinq séances par semaine : alterner les groupes musculaires et faire le plus possible des exercices d'endurance
Pour les mésomorphes	<ul style="list-style-type: none"> Exercices à privilégier : développé couché, développé assis, triceps à la poulie, relevé de jambes, curl au pupitre, tirage vertical devant... Deux à quatre séances par semaine : alterner les groupes musculaires Pour chaque groupe musculaire : trois à quatre séries de dix à quatorze répétitions.

L'alimentation



Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette dépense, c'est le métabolisme, un processus qui varie selon le sexe, l'âge ou encore la morphologie des personnes.

La musculation étant une activité physique qui requiert encore plus d'énergie, il est essentiel de pouvoir évaluer sa dépense calorique pour adapter son alimentation.

Dépense calorique

Les dépenses caloriques varient en fonction de chaque individu, mais de manière générale, les hommes dépensent plus de calories que les femmes, et les adolescents ont besoin de plus d'énergie que les adultes, sachant que la dépense calorique décroît à partir de 40 ans. En outre, plus une activité physique est intense et régulière, plus



II. La préparation

les besoins énergétiques seront importants. Les hormones interviennent également comme élément de pondération : à activité égale, deux hommes de même morphologie et du même âge peuvent avoir un métabolisme différent.

Le métabolisme moyen est estimé entre 1 200 kcal et 1 300 kcal par jour (ne comprend que les fonctions respiratoires et digestives). Il s'élève à 2 500 kcal/jour pour les hommes ne pratiquant aucun sport, et à 1 800 kcal/jour pour les femmes sédentaires. Une activité sportive peut toutefois faire croître cette dépense jusqu'à 75 %. Les apports énergétiques doivent dans ce cas être adaptés.

Dans le cadre d'un programme de musculation, il est possible d'évaluer ses dépenses caloriques grâce à la formule suivante :

$$(\text{Taille en cm} - 100) \times 40 = \text{Nombre de kcal/jour}$$

Exemple : pour un homme de 1,80 m, sa dépense calorique correspond à 3 200 kcal/jour, soit $(180 - 100) \times 40$.

Règles de base

Tout programme de musculation doit être couplé à un régime, qui prend en compte plusieurs critères :

- ▶ Répartir correctement l'apport calorique dans la journée : 25 % le matin, 40 % le midi et 35 % le soir est l'équilibre idéal. Ceci est à pondérer en fonction du rythme de chacun.
- ▶ Répartir correctement l'apport en protéines (50 %), en glucides (30 %) et en lipides (20 %). Ce pourcentage est à comprendre en apport calorique et non pas en poids. Attention à bien lire les étiquettes !



Nutrition		
Typical Values	per 100ml	per 150 serving
Energy Value	180 kJ	260 kJ
(Calories)	40 kcal	60 kcal
Protein	0.5 g	0.75 g
Carbohydrate	9.0 g	13.5 g
(of which Sugars*)	9.0 g	13.5 g
Fat	0.1 g	0.15 g
(of which Saturated)		
Fibre		
Sodium		
Salt		
Vitamin C		
(% of the R.D.A.)		

À noter : *il va de soi que l'excès de graisses des fast-foods est à bannir.*

Par ailleurs, il existe quelques règles de base qui s'appliquent à l'ensemble des morphologies et des programmes de musculation.

II. La préparation

Tout d'abord, un repas se prend dans de bonnes conditions. Cela signifie qu'il faut être assis à une table, dans une bonne position pour ne pas stocker les graisses au mauvais endroit, ne pas manger debout ou devant la télévision, prendre le temps de mastiquer pour faciliter l'intégration des aliments. Sachez cependant que les mélanges protéinés ne sont pas des repas, et que, bien sûr, le grignotage est à proscrire.



Ensuite, vous pouvez manger de tout, mais dans des quantités raisonnables et mesurées. Les apports alimentaires sont alors à adapter aux dépenses caloriques. Quoi qu'il en soit, l'alimentation doit être équilibrée et doit privilégier les protéines pour renforcer les muscles (viande, œufs, poisson, soja...). Mais il ne faut pas non plus négliger les glucides (céréales, fruits, légumes...) ni quelques lipides (huile végétale, graisse de poisson...), car ils sont complémentaires, et leur absence pourrait

dérégler votre métabolisme et engendrer des problèmes de santé. C'est la pratique et l'habitude qui vous permettront de trouver le juste milieu.

Enfin, bien s'hydrater est un pilier qu'il ne faut pas négliger afin d'éviter les blessures. Habituellement, le métabolisme exige de boire un litre d'eau par jour : lorsque l'on fait de la musculation, ce chiffre augmente naturellement. Il est donc primordial de boire suffisamment avant, pendant et après les séances. Inutile d'attendre la soif, s'hydrater doit être un véritable réflexe.

À savoir : *entre les exercices, il est conseillé de boire peu, mais très régulièrement, plutôt que l'inverse.*

Produits de nutrition

Les produits de nutrition viennent compléter les bases d'une alimentation adaptée à la musculation et s'intègrent de ce fait au régime. En effet, lorsque l'on s'entraîne en visant l'hypertrophie musculaire, cela nécessite également une hyper-alimentation : c'est la fonction des compléments nutritionnels,

II. La préparation



dont l'action ciblée permet d'optimiser le travail des entraînements. La nutrition s'inscrit ainsi dans tout le programme de musculation. Selon les objectifs de chacun, il faut trouver le dosage précis entre les apports en vitamines, en minéraux, en protéines, en lipides et en glucides.

Il existe ainsi de nombreux produits de nutrition, à choisir en fonction des objectifs fixés, de son morphotype et de ses besoins. Le tableau ci-dessous présente chacun de ces produits ainsi que leurs caractéristiques.

Produits de nutrition	Caractéristiques
La Whey®	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : protéines rapides, à utiliser de préférence après l'entraînement, car l'organisme les assimile très rapidement ; contient de nombreux acides aminés • Propriétés : permet aux muscles de prendre du volume • Recommandations : 2,2 g de Whey par kilo ; ainsi, une personne de 80 kg devra consommer 176 g de protéines
Les protéines diffuses	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : protéines rapides à utiliser de préférence après l'entraînement, car l'organisme les assimile très rapidement • Propriétés : comme la Whey, elles permettent aux muscles de grossir ; néanmoins, leur consommation nourrit les fibres musculaires plus longtemps en se diffusant par tranches au cours de la journée • Recommandations : conviennent particulièrement aux jours de repos ou le soir pour stimuler l'anabolisme tout en ralentissant le catabolisme (2 g de protéine par kilo)
Les brûleurs de graisse	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : comprimés ou gélules permettant de transformer les graisses en énergie ; possèdent une action parallèle qui réduit l'assimilation des lipides et des glucides • Propriétés : affinent la silhouette et tonifient la musculature ; possèdent aussi une action coupe-faim qui joue sur la satiété • Recommandations : il existe une très grande variété de formules, aux propriétés diverses, à choisir en fonction de ses besoins



II. La préparation

Produits de nutrition	Caractéristiques
La créatine	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : substance que l'on trouve à l'origine à l'état naturel dans l'alimentation ; utilisée comme complément alimentaire, elle sert à régénérer les molécules d'énergie consommées• Propriétés : dans la pratique, cela se traduit par une plus longue résistance à l'effort, qui permet donc de solliciter plus longtemps les muscles ; ces derniers se développent alors plus rapidement
La caféine	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : accélérateur énergétique• Propriétés : permet au corps de dépasser ses limites pendant les entraînements, accroît la concentration mentale et minimise donc le risque de blessures• Recommandations : déconseillé pour les personnes sujettes aux crampes
La glutamine	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : complément alimentaire favorisant la récupération et stimulant la croissance musculaire• Recommandations : son temps d'assimilation varie selon les formules, il est cependant recommandé d'opter pour un produit qui combine plusieurs glutamines afin d'optimiser les résultats
Le tribulus	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : produit qui augmente le niveau de testostérone et renforce le métabolisme et le système immunitaire• Propriétés : accélérateur du développement musculaire qui accroît naturellement la masse, la densité du muscle, mais également la force
Le gainer	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : supplément nutritionnel à base de protéines et de glucides complexes• Recommandations : s'adresse particulièrement aux ectomorphes qui ont naturellement des difficultés à prendre de la masse musculaire, mais il existe plusieurs catégories de gainer adaptées aux besoins de chacun
Les complexes glucidiques	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : nourrissent le corps pendant et après l'effort• Recommandations : les glucides rapides se prennent avant l'entraînement, et les glucides lents plus longtemps avant l'effort ou après
L'ALC	<ul style="list-style-type: none">• Présentation : acide gras• Propriétés : favorise la croissance des muscles et réduit les taux de graisses, notamment au niveau de l'abdomen

II. La préparation

Produits de nutrition	Caractéristiques
L'ALA	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : puissant antioxydant • Propriétés : protège les cellules musculaires et participe aussi au ralentissement du vieillissement musculaire et à la synthèse des nutriments
Le HMB	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : produit, fabriqué naturellement par le corps, qui joue sur la fabrication de nouveaux tissus musculaires • Propriétés : réduit le catabolisme accompagnant l'entraînement intensif
Le ZMA	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : anabolisant naturel • Propriétés : augmente le taux d'hormones anaboliques, ce qui entraîne encore la croissance musculaire tout en favorisant un sommeil réparateur
Les vasodilatateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation : substances ayant pour conséquence de dilater les vaisseaux sanguins ; ils ont au final une action sur la densité musculaire • Propriétés : permettent une meilleure oxygénation du muscle grâce à l'accroissement de l'afflux sanguin ; les éléments nutritifs absorbés sont ainsi bien mieux assimilés

Bon à savoir : les produits pour la sèche musculaire sont à utiliser après les périodes de prise de masse, afin de faire fondre la graisse superflue et laisser apparaître les muscles saillants.

Régime



Il est important de rappeler qu'il est inutile de faire un régime pour perdre du poids s'il n'est pas couplé à des exercices de musculation : il est donc essentiel de ne pas diminuer les apports caloriques brutalement au risque de fragiliser le métabolisme, provoquant ainsi le fameux effet « yo-yo » ainsi qu'une grosse fatigue. Plutôt que de réduire sa quantité de nourriture, il faut opter pour une alimentation équilibrée, complétée au besoin par des produits de nutrition.

II. La préparation

Il est possible de suivre des régimes prédéfinis que l'on trouve facilement dans la littérature spécialisée en musculation. Néanmoins, il est préférable de se renseigner auprès d'un coach sportif si les objectifs restent du domaine seul de l'activité physique.

En revanche, si la perte de poids revêt un caractère médical, il faut naturellement consulter un médecin ou un nutritionniste, qui sauront conseiller les aliments et les bonnes habitudes alimentaires à associer à la pratique de la musculation.

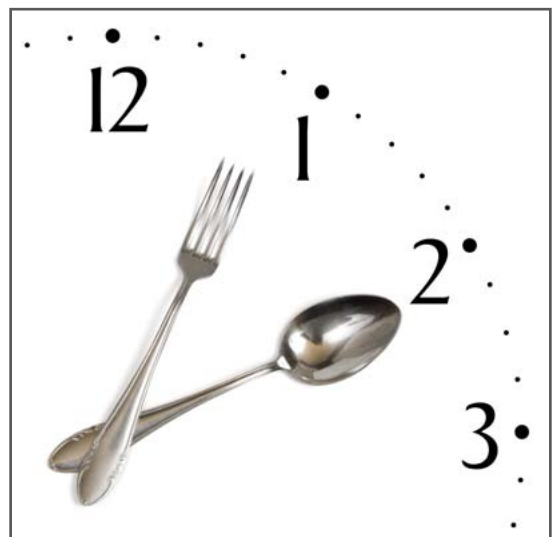


En outre, dans le cas de régimes de musculation intensive, des règles strictes et spécifiques sont à suivre. Il est notamment recommandé de prendre six repas par jour afin d'apporter des nutriments et des vitamines régulièrement aux muscles.

Les protéines sont alors à privilégier, et les lipides doivent être réduits, sans être supprimés. Les glucides, quant à eux, ne doivent pas être consommés le soir. Il est également préférable de réduire sa consommation de lait de vache qui complique la digestion, le lait de soja est alors une alternative.

De plus, les glucides lents sont à consommer en dehors des périodes d'entraînement alors que les sucres rapides conviennent parfaitement après la séance d'exercices. Bien sûr, les aliments choisis doivent permettre d'améliorer sa satiété.

Enfin, un bon sommeil est essentiel : il faut donc se coucher tôt (avant 22 h) et dormir environ neuf heures par nuit. Cela améliore le métabolisme tout en permettant aux muscles de récupérer.



L'entraînement



En musculation, l'entraînement permet de faire évoluer les qualités des muscles en les forçant à s'adapter à un stress, qui correspond à une charge de travail plus importante que les sollicitations habituelles. C'est donc le syndrome général d'adaptation qui est le vecteur d'un programme de musculation.

Principes

La progression dépend du bon équilibre entre difficulté des séances, capacité musculaire et temps de récupération. Il faut également toujours amener plus de stress au muscle sans aller trop vite pour éviter les blessures sous le découragement, c'est ce qu'on appelle la surcharge progressive. Par ailleurs, la force permet de prendre du muscle, et il est généralement reconnu que le travail doit être réalisé à 60 % ou 75 % de sa force maximale.

Évidemment, les exercices sont aussi essentiels : les basiques travaillent plusieurs groupes musculaires, tandis que les exercices d'isolation, plus difficiles et plus exigeants sur le plan de la fatigue, travaillent un muscle ou un groupe de muscles exclusivement. Enfin, lorsqu'un groupe musculaire se développe, le transfert de force autorise plus facilement le développement d'un autre groupe.

En outre, certains entraînements ont recours à la technique de la pré-fatigue : l'idée étant de fatiguer le muscle à travailler par le biais d'un exercice d'isolation. Ensuite, pendant les exercices de base, les muscles pré-fatigués arrivent à épuisement plus vite que les autres. Il va de soi qu'il ne faut pas épuiser le muscle totalement lors de la pré-fatigue.



II. La préparation



Il existe de nombreux entraînements possibles en musculation, à définir en fonction de sa constitution et de ses objectifs. Parmi eux, on peut notamment citer le Split Routine, le Half Body ou le Full Body.

Le Split Routine travaille une partie du corps différente à chaque séance.

Ce peut être au rythme d'un muscle par jour par exemple, dans la limite de cinq, voire six séances par semaine. Le Half Body quant à lui repose sur une technique qui divise le corps en deux et propose de travailler le haut du corps au cours d'une première séance, et le bas à l'entraînement suivant. Enfin, le Full Body, comme son nom l'indique, travaille tout le corps au cours d'une seule séance. C'est la solution idéale pour ceux qui ne peuvent pas se permettre de faire plus de deux ou trois entraînements par semaine.

Règles fondamentales

L'entraînement en musculation doit se faire progressivement, car brûler les étapes peut s'avérer dangereux. Il est donc essentiel de travailler avec des charges adaptées : un poids trop lourd n'améliore que la force et ne permet pas la prise de masse, et encore moins l'endurance. Une charge trop légère, au contraire, ne travaille que l'endurance, mais ne permet pas de tendre vers l'hypertrophie musculaire ou de gagner en force. Une charge intermédiaire offre donc de travailler la masse, au détriment de la force ou de l'endurance.



Pour connaître sa force maximale, il faut aller à la rencontre de ses limites en augmentant les poids, par exemple sur une barre, de 5 kg en 5 kg. Lorsque l'on ne peut plus la soulever, on connaît son maximum. Attention cependant à ne pas se blesser pendant cette évaluation.

II. La préparation

D'autre part, pour un entraînement très spécifique, il est possible de travailler en amplitude complète pour développer le muscle dans son ensemble. L'amplitude partielle, quant à elle, permet de travailler une portion bien définie.

Échec musculaire ?



L'échec musculaire est un sujet de débat dans le monde de la musculation. Pour certains, il est l'objectif à atteindre ; tandis que pour d'autres, il est à éviter pour ne pas perdre le bénéfice des efforts fournis.

L'échec musculaire correspond au point de non-retour à partir duquel aucune répétition du mouvement ne peut être réalisée : il est recommandé pour les entraînements courts et intenses.

Mais c'est également un bon repère pour progresser. Si à chaque séance l'on va à l'échec, il suffit de voir le nombre de répétitions supplémentaires par rapport au point de départ pour constater les progrès. Évidemment, aller à l'échec ne permet pas de multiplier le nombre de séries et ne favorise donc pas l'endurance.

Attention, la recherche systématique, voire obsessionnelle, de l'échec musculaire peut conduire au surentraînement.

Échauffement

L'échauffement est une étape importante d'un programme de musculation et doit être réalisé à chaque séance. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures. C'est donc un passage incontournable.



II. La préparation

Malheureusement, nombreux sont ceux qui le négligent et se précipitent sur les exercices de renforcement en espérant gagner du temps : ils ne pourront qu'obtenir le résultat contraire.

Un échauffement repose sur plusieurs principes et possède différents objectifs :

- ▶ L'échauffement pour alimenter les muscles est une forme de mise en appétit. Les muscles vont avoir besoin de beaucoup d'énergie, ces exercices ouvrent donc la voie en réveillant les terminaisons nerveuses, les filières de la production énergétique.
- ▶ L'échauffement pour mobiliser et étirer les muscles correspond aux premiers efforts, réalisés en douceur ; il permet de réveiller les muscles et de les préparer à des sollicitations plus intenses.
- ▶ L'échauffement pour verrouiller les muscles est indispensable afin d'éviter les blessures, le corps et l'esprit doivent être prêts à rencontrer une résistance maximale. L'échauffement apporte ainsi une meilleure concentration, plus d'endurance et plus de force.
- ▶ Enfin, l'échauffement fait monter en régime le rythme cardiaque et évite les accidents du cœur. Les exercices paraîtront souvent plus faciles, mais ils seront aussi plus efficaces.

En outre, il suffit de quelques minutes pour préparer tous ses muscles : pour démarrer, il est possible de marcher en prenant soin de bien lever les genoux, puis en ramenant les talons aux fesses pour échauffer les muscles du bas du corps. Une course lente en tournant les



II. La préparation

bras est ensuite une bonne transition vers les muscles du haut du corps. Des mouvements de flexion, sans charge, réveillent encore un peu plus les quadriceps et les fessiers, tout en sollicitant aussi le bassin.

Il est ensuite utile de réaliser un échauffement spécifique par muscle selon le programme de la séance d'entraînement. Avant chaque exercice, il est possible de faire une vingtaine de répétitions légères pour préparer le muscle. Il est également recommandé d'adapter l'échauffement à son état de fatigue générale, mais aussi au climat : s'il fait froid ou humide, un échauffement plus long sera nécessaire.

Récupération



Après des efforts intenses, le corps doit évacuer la fatigue inhérente aux exercices de musculation, la récupération fait donc partie du rituel du renforcement musculaire, elle est indispensable pendant l'entraînement. Elle réduit également les risques de blessure et rend l'entraînement vraiment efficace. De plus, la récupération ne concerne pas que les muscles : elle est bénéfique aussi pour le système nerveux, le système hormonal et les articulations. Et c'est aussi une source de motivation.

En effet, si les muscles sont soumis à un nouveau stress avant d'avoir récupéré, les réserves d'énergie se vident plus vite et exposent les fibres à des dommages plus importants. Le muscle ne se sera pas adapté aux efforts précédents et ne pourra donc pas atteindre l'hypertrophie souvent recherchée. Sans suffisamment de récupération, non seulement les muscles, mais aussi les articulations et les tendons sont exposés, ce qui augmente le risque de tendinite et d'inflammation.

II. La préparation

Il est impossible de savoir précisément quel est le temps de récupération idéal, dans la mesure où chaque individu possède des capacités différentes et un entraînement spécifique. Cela dépend également de la qualité du sommeil, de l'alimentation...

Cependant, il est courant de dire que le temps de repos minimum après une séance de musculation est de 48 h. Toutefois, si l'entraînement est très intense, il est parfois nécessaire d'avoir recours à une semaine entière de récupération.



Le sommeil est justement l'un des éléments les plus importants dans la croissance musculaire. C'est au cours du premier cycle (les trois premières heures de la nuit) que l'hormone de croissance est libérée. Il est donc extrêmement important de bien dormir.

Toutefois, un temps de récupération de deux ou trois jours n'interdit pas tout entraînement. L'essentiel est de ne pas solliciter les mêmes groupes musculaires. Ainsi, il est possible de travailler les pectoraux le lundi, puis les abdominaux le mardi.

En outre, il existe diverses méthodes pour améliorer son temps de récupération. On peut notamment refaire un stock d'énergie en consommant des glucides et de la créatine.

Les glucides sont stockés dans les muscles sous forme de glycogène, et la créatine se trouve notamment dans la viande rouge.

Grâce à la nutrition (vitamines, minéraux, etc.), il est aussi possible d'accélérer la réparation des micro-traumatismes en consommant des protéines en plus grande quantité. Il ne faut pas non plus oublier les articulations endolories : la glucosamine et les oméga 3 sont particulièrement efficaces dans ce domaine. De plus, il est déconseillé de consommer du café en période de récupération afin de ménager le système nerveux.

II. La préparation



En parallèle, s'étirer est indispensable. En effet, si les étirements sont connus pour apporter de la souplesse, ils favorisent également la circulation sanguine qui participe grandement à nourrir les muscles en leur apportant oxygène et nutriments. Les étirements suppriment aussi la pression résiduelle dans les articulations.

Enfin, vous pouvez essayer la récupération active, une méthode qui préconise de soigner le mal par le mal. C'est une approche modérée qui impose de réaliser des séries légères, sans forcer, afin d'activer les muscles et la circulation sanguine dans les zones congestionnées. Cela a pour avantage d'apporter des nutriments et d'éliminer les déchets métaboliques.

Pour aller plus loin

Astuce

Trouver son équilibre alimentaire

 par Lili36

La progression en musculation passe autant par les exercices que par le régime suivi. Il faut apprendre à connaître son morphotype et à évaluer le fonctionnement de son métabolisme pour adapter son alimentation à sa dépense calorique.

Ensuite, la consommation de protéines, de glucides et de lipides doit être adaptée à l'activité physique : plus de protéines en période d'entraînement, des glucides lents avant l'exercice, mais aussi des produits de nutrition comme la Whey® après l'effort.

S'il existe quelques principes de base à suivre, c'est à l'usage que chacun apprend à trouver son équilibre alimentaire.

Il faut garder à l'esprit que cet équilibre est variable et dépend de nombreux paramètres (stress, fatigue, climat...).


Questions / réponses de pro

Organiser une séance de musculation

Je souhaite redessiner ma silhouette et tente de définir un programme d'entraînement adapté à ma vie professionnelle.

*S'agissant des exercices, par quoi faut-il commencer sa séance de musculation ?
Quel doit être le déroulement de cette séance ?*

 Question de Sidonie

 Réponse de Lili36

En premier lieu, il faut savoir quel(s) groupe(s) musculaire(s) l'on souhaite travailler ou si l'on souhaite dessiner l'ensemble de sa silhouette.

Il faut ensuite alterner les séances pour ne pas solliciter les mêmes groupes musculaires lors de deux séances consécutives.

II. La préparation

Enfin, lorsque la congestion est présente, il ne faut pas forcer et passer au travail d'un autre groupe éloigné ou en isolation.

Musculation sans matériel

Je n'ai pas envie d'investir dans du matériel de musculation, cher et encombrant. Quels exercices ne nécessitant aucun équipement puis-je pratiquer ?

 Question de Sheila

► Réponse de Yukigi

La musculation est une activité physique qui ne nécessite pas forcément d'avoir des équipements.

Il est possible de travailler avec le poids de son propre corps. Différents spécialistes ont d'ailleurs développé des méthodes pour réussir à se muscler uniquement de cette façon.

Sinon, vous pouvez vous servir de votre propre mobilier (chaises, lits...) ou d'autres éléments de votre environnement pour remplacer les appareils dédiés.

Dessiner sa silhouette facilement

Étant complexée par mon corps, je souhaite me mettre au sport afin de redessiner ma silhouette. La musculation pourrait-elle m'aider ?

 Question d'Éliane14

► Réponse de Lili36

La progression sans effort n'existe pas. Il n'y a pas de solution miracle pour avoir un corps sculpté en quelques semaines.

Néanmoins, en suivant un programme d'entraînement alternant les périodes de sèche, de cardio-training et de prise de masse, les résultats peuvent être encourageants.

Quoi qu'il en soit, il faut être rigoureux et patient.

III.

Les exercices



Les programmes de musculation intègrent différents exercices, associés à un régime et adaptés à chaque groupe musculaire.

Ils permettent alors de travailler les muscles de façon complémentaire selon les objectifs de chacun.

Les spécialistes de la musculation distinguent

notamment deux types d'exercices : les mouvements de base et les exercices d'isolation. Les premiers font travailler plusieurs articulations et groupes de muscles (squats, développés, tractions...). Ils conviennent particulièrement aux débutants qui veulent développer leur masse musculaire et leur force.

III. Les exercices

Les seconds isolent le muscle ou groupe musculaire, tout en ne sollicitant qu'une seule articulation. Cependant, l'isolation ne doit être utilisée qu'en complément des exercices de base.

Bien sûr, les exercices de musculation doivent toujours être précédés d'un échauffement musculaire et suivis d'un temps de récupération.



Synthèse

La répétition d'exercices ciblés permet d'augmenter la force et le volume des muscles.

Ainsi, l'entraînement définit un programme adapté au morphotype et aux objectifs de chaque individu.

Pour connaître les exercices les plus adaptés à vos besoins, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Exercices de musculation	
Les développés couchés	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les pectoraux • Position : sur un banc, les pieds au sol, allongé sur le dos • Pratique : soulever une barre équipée de charges jusqu'à extension complète des bras
Les squats	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les cuisses • Position : debout, le dos droit et les jambes légèrement écartées • Pratique : placer une barre équipée de charges sur ses épaules, la tenir en équilibre, puis plier les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol et revenir à la position initiale
Les curls à la barre	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les biceps • Position : debout, le dos bien droit, les pieds écartés • Pratique : réaliser une flexion et ramener les avant-bras vers les biceps, puis tenir la position haute avant de redescendre tout en contrôle, jusqu'à extension complète des bras

Exercices de musculation	
Les élévations latérales	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les épaules • Position : debout, le dos bien droit, les pieds un peu écartés • Pratique : un haltère dans chaque main, les bras le long du corps, relever jusqu'aux épaules en gardant les bras tendus, puis redescendre en contrôlant le mouvement
Les relevés de jambes	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les abdominaux • Position : allongé sur le dos, avec un tapis de sol, les bras le long du corps • Pratique : relever les jambes tendues et serrées pour contracter les abdominaux au maximum, puis redescendre à la position initiale en contrôlant son mouvement
Les écartés avec haltères	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les pectoraux • Position : allongé sur un banc, les pieds au sol • Pratique : un haltère dans chaque main, bras tendus au niveau des yeux, descendre les haltères jusqu'à étirement total des pectoraux, garder la position deux secondes et revenir à la position initiale
Les tirages verticaux	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : le dos • Position : assis, le dos bien droit, les jambes écartées • Pratique : saisir la barre de tirage, la tirer vers la poitrine, garder la position deux secondes en haut des pectoraux, puis revenir, en contrôlant son mouvement, à la position initiale
Les shrugs avec barre ou haltères	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les trapèzes • Position : debout, les pieds légèrement écartés, le dos droit • Pratique : tenir la barre ou les haltères devant soi, le long du corps, et remonter les épaules jusqu'aux oreilles, puis tenir la position avant de redescendre en contrôlant son mouvement

Exercices de musculation	
Les curls alternés avec haltères	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les biceps • Position : debout ou assis sur un banc, le dos droit et les pieds écartés • Pratique : un haltère dans chaque main, garder les bras le long du corps et replier alternativement les avant-bras jusqu'à contraction maximale, puis revenir à la position de départ et passer à l'autre bras
Les développés assis avec haltères	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les épaules • Position : assis sur un banc muni d'un dossier ou chez soi sur une chaise bien stable, le dos droit, les pieds légèrement écartés • Pratique : saisir les haltères à hauteur d'épaules, les bras repliés, puis pousser vers le haut jusqu'à tension maximale, avant de redescendre en contrôlant son mouvement
Les relevés de buste	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les abdominaux • Position : allongé sur le dos, au sol • Pratique : relever les jambes en angle droit au-dessus du bassin, genoux pliés, mains derrière la tête, puis remonter le buste vers les genoux jusqu'à contraction maximale des abdominaux, avant de revenir à la position initiale
La barre au front	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les triceps • Position : allongé sur un banc, les pieds au sol, légèrement écartés • Pratique : prendre la barre au-dessus de soi, bras tendus, la ramener au niveau de la tête en pliant uniquement les coudes jusqu'à ce que les avant-bras soient parallèles au corps, puis maintenir la position avant de revenir au point de départ • Recommandation : être particulièrement prudent avec ce type d'exercices et ne pas surcharger la barre

Exercices de musculation	
Les développés inclinés avec haltères	<ul style="list-style-type: none"> • Cible : les pectoraux • Position : allongé sur un banc incliné, les pieds au sol et le dos bien calé • Pratique : un haltère dans chaque main, les bras pliés, les mains au niveau des épaules, pousser jusqu'à avoir les bras tendus, maintenir, puis revenir à la position initiale en contrôlant son mouvement

Les tractions

La fréquence de l'exercice, le nombre de séries et les répétitions dépendent du niveau de chaque pratiquant et du programme défini préalablement.

Principe et objectifs

Les exercices de traction sont principalement utilisés dans le travail des muscles du dos, notamment dans la largeur. Sont donc ciblés le grand dorsal, le petit rond et le grand rond.

Parallèlement, les muscles des bras et des épaules sont également sollicités, c'est le cas des biceps, des trapèzes et des deltoïdes.



Tractions



En pratique



Les tractions se réalisent sur une barre fixée entre deux supports, à une hauteur suffisante pour ne pas solliciter l'aide des jambes au cours de l'exercice. En position initiale, les bras sont tendus et accrochés à la barre. Les pieds peuvent être croisés ou parallèles, mais ils ne doivent faire qu'un seul bloc.

L'exercice consiste ensuite à monter le menton au niveau de la barre, à garder la position plusieurs secondes, puis à redescendre sans à-coups. L'inspiration se fait pendant la descente, et l'expiration en position haute.

En outre, la position des mains sur la barre sollicite différemment les muscles : plus elles sont écartées, plus le grand dorsal sera sollicité. Inversement, plus l'espacement est réduit, plus le petit et le grand rond travailleront.

Par ailleurs, il est primordial de garder une vitesse d'exécution modérée pour éviter d'enclencher un mouvement de balancier, tout en préservant les tendons et les articulations. Naturellement, la fixation de la barre doit être solide pour éviter toute chute. Il est également déconseillé d'amener la barre derrière la nuque, au risque de se blesser au niveau de l'articulation de l'épaule.

Matériel nécessaire

La barre de traction est le seul équipement indispensable à cet exercice. Si les supports présents dans les parcours de santé ou en salle de sport conviennent parfaitement, des modèles sont commercialisés pour la musculation à domicile. On trouve alors des barres ajustables que l'on place dans l'encadrement des portes, ou des barres fixes qui s'accrochent contre un mur et qui peuvent parfois être rabattues. Il faut néanmoins s'assurer au préalable de la bonne solidité du mur.



Les pompes



Les pompes sont probablement l'exercice de renforcement musculaire le plus connu. Cela est certainement imputable à leur réalisation qui ne nécessite aucun matériel.

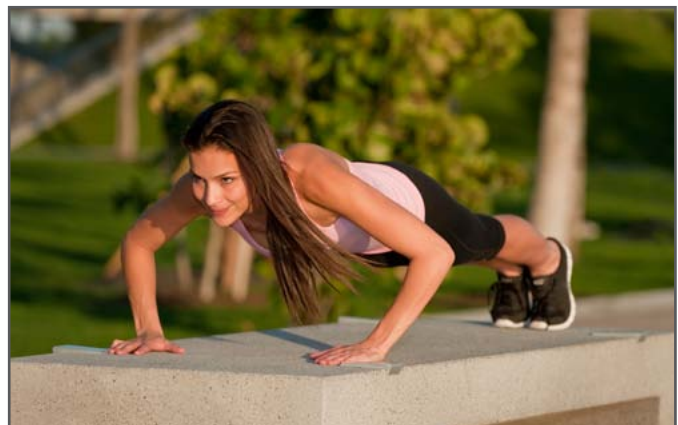
Principe et objectifs

Les pompes présentent l'avantage d'autoriser le travail de nombreux groupes musculaires. Toutefois, à l'origine, cet exercice vise à muscler le grand pectoral, les triceps et le deltoïde antérieur.

Dans leurs différentes variantes, les pompes peuvent aussi solliciter les abdominaux ou encore les fessiers.

En pratique

Dans sa forme la plus courante, l'exercice doit se faire avec les mains écartées, le buste relevé et en prenant appui sur la pointe des pieds et la paume des mains. Le buste doit ensuite descendre au ras du sol sans le toucher. Les abdominaux restent sous tension permanente pour assurer une bonne position et éviter les douleurs et les blessures au niveau des lombaires. L'inspiration se fait lors de la descente, et l'expiration lors du retour à la position initiale.



Néanmoins, il existe de nombreuses variantes. Ainsi, poser les genoux au sol peut rendre l'exercice moins difficile : c'est idéal pour commencer.

Ensuite, pour travailler plus spécifiquement les triceps ou la partie sternale (intérieur des pectoraux), les mains doivent être rapprochées, tandis qu'en posant les pieds sur un support surélevé, c'est le haut des pectoraux qui sera davantage sollicité.

Enfin, en écartant les jambes, il est possible de réaliser les pompes sur une seule main, cela nécessite cependant un niveau de pratique élevé et un bon échauffement. La position des mains est donc essentielle pour viser la zone du corps souhaitée. Serrées, écartées, vers l'intérieur ou l'extérieur, ou encore sur les poings, les pompes vous permettent de travailler un grand nombre de muscles.

Pompes : la musculation des bras

Mains serrées

Une position qui fait plus travailler les triceps que les pectoraux.



Mains écartées

Le corps doit être le plus droit possible. Ni dos creusé ni fesses en l'air. L'exercice sollicite particulièrement les pectoraux.



Mains orientées vers l'intérieur

Une variante qui permet de faire travailler différemment les muscles de la ceinture scapulaire



Mains orientées vers l'extérieur

Cette fois, ce sont les faisceaux des articulations (coudes et poignets) qui sont mis à contribution.



Sur les poings

On descend de plus haut quand les bras sont tendus. Un mouvement qui étire d'autant les pectoraux.



Les abdominaux



Tout le monde a déjà réalisé quelques « abdos » pour essayer d'avoir un ventre plat et faire ressortir ses fameuses tablettes de chocolat.

Souvent, la motivation s'arrête, essoufflée par le manque de résultat. En effet, une

croyance populaire voudrait que la répétition de centaines de mouvements et autres contractions fasse fondre à vue d'œil poignées d'amour et bourrelets. Pourtant, il est possible de muscler ses abdominaux grâce à des exercices de musculation.

Principe et objectifs

Pour muscler ses abdominaux efficacement, il faut suivre un régime adapté et réaliser correctement les exercices, en alternant congestion musculaire et récupération. L'objectif est alors double :



- ▶ Viser l'hypertrophie musculaire et solliciter les fibres musculaires blanches, susceptibles de prendre du volume. Il est donc inutile de faire des séries de plus de trente répétitions ; dans l'absolu, il ne faudrait même pas dépasser vingt-cinq secondes par série.
- ▶ Avoir un faible taux de graisse sur l'abdomen en suivant une sèche musculaire. Au-dessus d'un taux de 12 % de graisse, la partie inférieure des abdominaux n'est pas clairement visible. Les pratiquants sont donc ici face à un paradoxe, puisque pour perdre de la graisse localement, mieux vaut faire des séries longues de cinquante à cent répétitions.

Bien exécuter les exercices abdominaux



Le **crunch**, les sit-ups et le relevé de jambe sont les trois principaux exercices de musculation qui ciblent les abdominaux.

Le crunch se pratique au sol, allongé sur le dos, les mains derrière la tête et les pieds relevés ou au sol. L'exercice consiste ensuite à relever le buste en contractant les abdo-

minaux. Réalisés avec une torsion allant de gauche à droite ou de droite à gauche, ils permettent également de travailler les obliques.

Le crunch



Les **sit-ups** s'effectuent dans la même position. Le but est de relever le buste jusqu'aux genoux, puis de redescendre en contrôlant son mouvement. Néanmoins, cette technique est moins recommandée que le crunch, car elle ne localise pas suffisamment l'effort et peut rendre les lombaires douloureux.

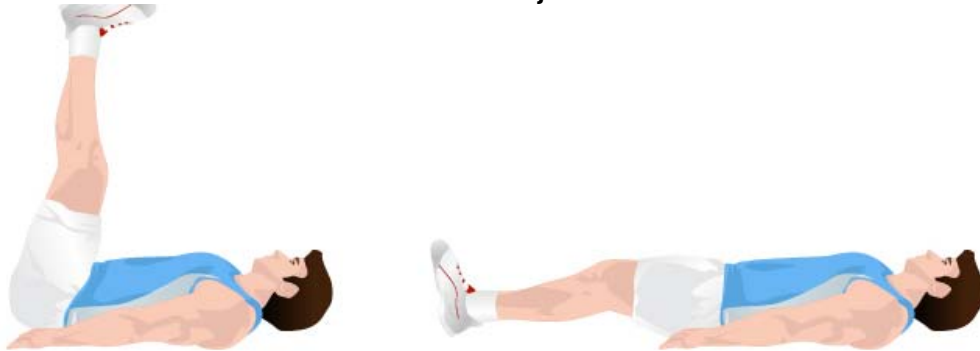
Le sit-up



III. Les exercices

Enfin, le **relevé de jambe** nécessite une barre de musculation et se pratique les bras tendus et les pieds ne touchant pas le sol. Il faut alors relever les membres inférieurs tendus à angle droit et revenir à la position initiale en contrôlant son mouvement. Selon l'angle d'inclinaison du corps, le travail sollicite davantage la partie haute ou basse de la sangle abdominale.

Le relevé de jambe



En parallèle, des exercices d'endurance sont indispensables pour faire baisser le taux de graisse. Attention cependant à trouver l'équilibre adéquat pour permettre la prise de masse.

Matériel



Pour réaliser des exercices d'abdominaux à domicile, aucun matériel n'est nécessaire, il suffit de se servir du mobilier environnant. Cependant, l'usage d'un banc à abdominaux offre de meilleures conditions d'exercice, mais reste un équipement encombrant et coûteux. D'autre part, différents fabricants ont

développé des systèmes afin de soulager la nuque ou accompagner le pratiquant dans la réalisation des abdominaux : ces derniers servent souvent de motivation.

Les squats

Le squat est un exercice de base qui sollicite de nombreux groupes musculaires. Il est cependant souvent négligé, car beaucoup de pratiquants se concentrent essentiellement sur le haut du corps.

Principe et objectifs

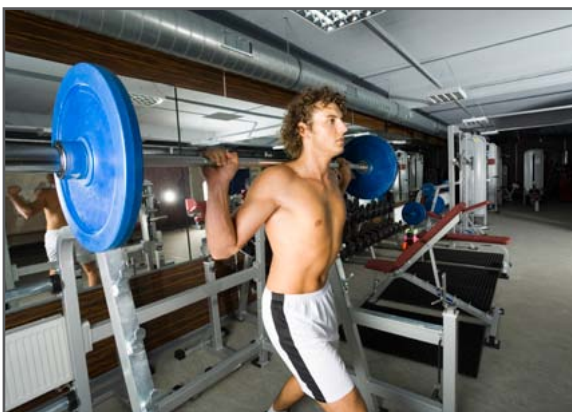
Le squat est un exercice de flexion des jambes avec charges, qui fait travailler principalement les fessiers et les quadriceps, puis secondairement, la partie basse des abdominaux, les ischio-jambiers, les lombaires et les biceps fémoraux.

En outre, le squat permet d'éviter des problèmes au niveau de la colonne vertébrale : des cuisses et des fessiers musclés empêchent que la liaison entre le haut et le bas du corps s'effectue par la colonne vertébrale uniquement. Mieux vaut que le poids des muscles se porte sur les cuisses.

Des muscles plus développés et plus solides compensent également les charges qui pèsent sur les hanches, les genoux ou encore les chevilles, et soulagent ainsi les articulations.



En pratique



Le seul matériel nécessaire à la réalisation des squats est une barre équipée de poids. L'important est de réussir à garder cette barre en équilibre, de sorte que le déroulement de l'exercice reste confortable et n'occasionne aucune blessure au dos. Pour cela, il est possible de placer une mousse au niveau de la zone de contact.

III. Les exercices

La barre repose soit sur les trapèzes soit sur les deltoïdes, le choix se fait alors en fonction de critères de confort personnel et donc du développement de chacun de ces muscles.

Une fois la barre en place, le mouvement s'effectue accroupi, le dos droit, légèrement penché vers l'avant : le corps doit ensuite se relever doucement grâce à la pression des quadriceps.

Selon les variantes, les jambes peuvent être plus ou moins écartées, et il est possible de placer une cale sous les talons pour donner une position optimale au bassin.

Cette cale doit alors avoir une épaisseur de 5 cm environ, une largeur de 10 cm et une longueur d'un mètre pour plus de confort et de possibilités.

Choisir un matériau assez solide qui ne se plie pas sous l'effet du mouvement sera plus judicieux.

Le squat



Pendant l'exercice, il ne faut pas non plus oublier de contrôler sa respiration en expirant à la montée et en inspirant à la descente.

Pendant le mouvement, il est également recommandé de fixer un point devant soi, en hauteur (à deux ou trois mètres de distance et à hauteur des yeux en station debout).

Le gainage

Les exercices de gainage sont principalement utilisés pour le renforcement musculaire des abdominaux ou des muscles du dos.

Principe et objectifs



Le gainage est une technique d'entraînement qui peut prendre place dans un programme de musculation. Il s'agit d'un exercice statique qui consiste à tenir une position de contraction le plus longtemps possible afin de renforcer un muscle ou

un groupe musculaire. Ne nécessitant aucun matériel spécifique, le gainage est un complément intéressant à de nombreux exercices de musculation. Il convient parfaitement aux débutants, aux personnes souffrant de scoliose ou encore à ceux dont les différents groupes musculaires ont été travaillés de façon déséquilibrée.

À savoir : *les principes du gainage sont utilisés dans la méthode Pilates.*

En pratique

Le principe de base de tous les exercices de gainage est de rester bien droit tout le temps du maintien de la position. Réaliser ces exercices face à un miroir permet notamment de s'assurer de leur bon déroulement.

L'exercice le plus connu consiste à se tenir droit sur un côté en ne s'appuyant que sur un pied et un avant-bras ; l'autre bras peut être soit tendu le long du corps soit légèrement replié sur les hanches. L'idéal est ensuite de tenir la position trente secondes, à quatre reprises, en changeant de côté une fois sur l'autre. Bien sûr, il est possible d'augmenter le temps de maintien tout en réduisant le nombre de séries.



III. Les exercices

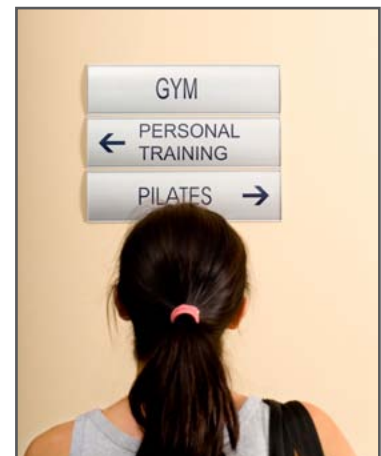
Sinon, un autre exercice, appelé parfois « superman », consiste à se placer dans la position des pompes, mais en prenant appui sur les avant-bras et non les mains. Ici, pas de mouvement non plus, mais le même principe de maintien de la position.

Enfin, le soulevé de hanches est un très bon exercice contre les douleurs au dos et aux lombaires : allongé sur le dos, les genoux fléchis, il faut relever le bassin jusqu'à ce que les genoux, les fesses et le menton soient alignés en formant une ligne droite. La position doit évidemment se maintenir.

Par ailleurs, de nombreuses variantes existent, certaines font appel à des balles et ballons pour compliquer la tâche en forçant le pratiquant à se concentrer sur son équilibre.

Les autres méthodes

La musculation n'est pas réservée aux seules salles de musculation et aux appareils spécifiques. Il est possible de se muscler grâce à des pratiques proches qui participent elles aussi au renforcement musculaire. Les Pilates, au même titre que la gymnastique suédoise, la natation, ou encore le cardio-training font partie de ces pratiques.



Méthode Pilates

À mi-chemin entre la gymnastique et le yoga, la méthode Pilates est un entraînement qui combine des exercices au sol et d'autres mouvements nécessitant des accessoires de fitness. Ainsi, sont par exemple préférés les ressorts aux haltères, ou le swiss ball au banc de musculation. C'est un équilibre intéressant entre le travail cardio-vasculaire, le renforcement musculaire et l'amélioration de la respiration.

Initiée en Allemagne par Joseph Pilates au début du xx^e siècle, cette méthode repose sur huit principes fondamentaux : la concentration, le contrôle, la recherche du centre de gravité, la respiration, la fluidité, la précision,



l'enchaînement des mouvements et l'isolement. Elle sollicite les muscles stabilisateurs en mettant le corps dans des situations de déséquilibre.

Exigeants et très efficaces, les exercices ne provoquent toutefois aucune contraction brusque ; ils doivent mener à un développement harmonieux du corps. De plus, les groupes musculaires ne sont jamais isolés ni poussés dans leurs retranchements. Néanmoins,

la variante Sott Pilates[®], inspirée par la danseuse Moira Sott, respecte davantage la colonne vertébrale en faisant travailler plus en profondeur la ceinture scapulaire.

La méthode Pilates et ses variantes améliorent la posture et tonifient les muscles. Si elles ne participent pas vraiment à la prise de masse, ce sont des compléments intéressants à la musculation dans la mesure où elles stimulent la souplesse et favorisent une meilleure coordination des mouvements.



C'est aussi un atout non négligeable dans la prévention des blessures.

En outre, cette pratique ne recherche pas l'hypertrophie, néanmoins, si tous les muscles sont successivement sollicités, plusieurs d'entre eux sont mis à contribution dans la plupart des mouvements : les abdominaux, les fessiers, les muscles du dos. Par ailleurs, avec la méthode Pilates, les articulations sont renforcées.

S'il est possible de suivre les exercices sur DVD, à domicile, l'idéal est l'encadrement des cours collectifs ou individuels (de 45 min à 1 h). Le tarif trimestriel peut alors varier de 100 € à 300 €.

Gymnastique suédoise



Variante de la musculation, la gymnastique suédoise travaille avant tout le dynamisme et l'endurance des muscles, c'est pourquoi elle est très efficace dans le cadre d'un renforcement musculaire. En revanche, la prise de masse est rarement le résultat obtenu, ni recherché, par les pratiquants. Si son objectif premier n'est pas esthétique, les exercices qu'elle propose n'en sont pas moins exigeants.

Originnaire, comme son nom l'indique, de Suède, cette approche de la gymnastique s'adresse à tout le monde, sans distinction d'âge ni de sexe. Il s'agit d'une activité physique complète, qui ne requiert pas de prédispositions particulières. La méthode s'appuie sur l'enchaînement de différents mouvements et donc la sollicitation successive de tous les groupes musculaires.

En outre, à l'instar du fitness et du cardio-training, la gymnastique suédoise est recommandée pour l'amélioration des fonctions respiratoires et du système cardio-vasculaire. Il est dit également que sa pratique agit sur la bonne humeur et le sentiment de bien-être.

Ne nécessitant aucun matériel, elle se pratique généralement dans les salles de musculation. À domicile, il est possible d'acheter des DVD afin de suivre les exercices à réaliser devant son ordinateur ou son écran de télévision. Néanmoins, l'absence de professeur ne permet pas de corriger les mouvements mal exécutés. Et cela augmente le risque de démotivation.



III. Les exercices

Il est donc préférable de se rendre dans une association de gymnastique suédoise, sachant que l'inscription trimestrielle varie entre 200 € et 400 €. Mais hormis le prix, la principale contrainte de cette solution est une question d'emploi du temps. Il faut pouvoir se rendre régulièrement à la salle, à des horaires fixes, sans arriver en retard pour ne pas déranger les autres pratiquants pendant les dix minutes d'échauffement habituelles.

Natation



Grâce à la résistance qu'impose l'eau, la natation permet d'acquérir une très bonne base musculaire tout en travaillant les fonctions respiratoires et cardiaques qui participent au bon développement des muscles.

La natation travaille donc l'endurance et la force de presque tous

les groupes musculaires, mais elle n'est pas recommandée pour ceux qui veulent prendre de la masse et visent l'hypertrophie. Cependant, en développant la cage thoracique, la natation peut aussi donner l'impression de pectoraux plus musclés.

Évidemment, le morphotype de chaque nageur est un facteur à prendre en compte, mais le type de nage à pratiquer se choisit principalement en fonction du groupe musculaire visé :

- ▶ Nage sur le dos : triceps et dorsaux.
- ▶ Nage papillon : épaules et dorsaux.
- ▶ Crawl : pectoraux et bras.
- ▶ Brasse : jambes.

Ainsi, l'environnement aquatique est de plus en plus apprécié pour faire travailler les muscles efficacement et en



III. Les exercices

douceur. Les cours d'aquagym ont donc de plus en plus de succès. Ils ressemblent aux cours de fitness, mais sont réalisés avec une immersion partielle. Certains centres proposent même des séances d'aqua-biking, c'est-à-dire du vélo d'appartement dans l'eau. Les articulations notamment, sont beaucoup plus préservées dans cet environnement.

Pour travailler spécifiquement le renforcement musculaire, il existe différentes solutions pour compliquer les mouvements et inciter le corps à s'adapter. Il est alors possible de nager avec des palmes de différentes tailles ou formes, puisque certaines permettent de travailler les cuisses en station debout sans toucher le sol. Des flotteurs peuvent aussi vous aider à maintenir le dos, les jambes ou les bras droits afin de solliciter exclusivement un groupe musculaire. Enfin, des ceintures vous aident de réaliser des exercices en stationnaire.

Fitness et cardio-training



Le fitness et le cardio-training sont des alternatives à la musculation parce qu'ils sollicitent différemment les muscles et font travailler d'autres fonctions essentielles, ce sont deux disciplines complémentaires au renforcement musculaire.

Le fitness correspond à un ensemble d'activités physiques destinées à l'amélioration de l'endurance musculaire : elles participent souvent à des programmes de remise en forme.

La discipline peut aussi bien se faire en salle de sport qu'à domicile. Les exercices pratiqués travaillent beaucoup la tonicité et visent à renforcer le système cardio-vasculaire.

Le fitness permet donc de perdre des graisses, puisque la dépense calorique importante réduit le volume de tous les tissus adipeux. C'est donc un complément idéal à la musculation.

III. Les exercices

Il ne faut cependant pas, si l'objectif est la prise de masse, que le fitness prenne le dessus au risque d'avoir des résultats moins satisfaisants. Le cardio-training est également une activité physique qui vise l'endurance : il améliore les capacités respiratoires, cardio-vasculaires et contribue grandement à la dépense calorique. Utilisé en complément de la musculation, le cardio-training aide à dessiner la silhouette en facilitant surtout la perte de poids.



Ainsi, fitness et cardio-training sont des disciplines très complémentaires des séances de musculation en salle. Elles apportent un équilibre et une harmonie au développement physique en sollicitant d'autres fonctions physiologiques que les simples muscles. Le fitness se concentre davantage sur la tonicité des muscles que sur la force ou la prise masse, ce qui permet d'affiner la silhouette et de raffermir les tissus tout en dépensant de nombreuses calories. Le cardio-training, quant à lui, améliore les fonctions cardio-vasculaires qui servent beaucoup dans le développement musculaire. La forte dépense calorique s'accompagne également de l'amélioration des fonctions respiratoires, les muscles sont alors mieux oxygénés.

Ces deux disciplines peuvent de plus être pratiquées à domicile, en salle ou encore à l'extérieur. Quant aux accessoires disponibles sur le marché, ils sont très nombreux et leurs coûts sont tout aussi variés. Néanmoins, il existe un grand nombre d'accessoires pratiques et peu encombrants qui peuvent se glisser sous le lit et être facilement transportés :

- ▶ Le vélo elliptique, plus proche du stepper que du vélo d'appartement, se destine essentiellement au travail de l'endurance et à l'amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires. Il reprend les mouvements de la course à pied, tout en insistant sur les muscles du haut du corps, tels les bras, les épaules, les pectoraux ou le dos.



III. Les exercices

- ▶ Le vélo d'appartement, souvent utilisé comme accessoire de cardio-training dans des efforts longs, est un excellent outil pour dépenser des calories sans traumatiser les articulations. Il est notamment d'une grande aide pour la sèche musculaire et peut servir à l'échauffement des sportifs dans les programmes de musculation.
- ▶ Le rameur est l'un des accessoires de musculation traditionnels. Comme son nom le laisse entendre, il reproduit le mouvement d'un rameur comme sur un aviron. Grâce à son siège coulissant et à ses poignées, il permet de travailler tout le corps.
- ▶ Le stepper est un accessoire de fitness qui imite le mouvement de montée d'une marche. Différents exercices peuvent alors être réalisés pour muscler les jambes et améliorer les fonctions cardio-vasculaires.
- ▶ Le tapis de marche cible, quant à lui, l'endurance du bas du corps et peut être employé pour l'échauffement en musculation.
- ▶ La plateforme vibrante, destinée au fitness et au cardio-training, convient à un travail d'endurance plutôt que de renforcement musculaire. Son objectif premier est d'affiner la silhouette.
- ▶ Les plateformes oscillantes sont les dernières innovations de la musculation et du fitness. Elles facilitent le renforcement musculaire en proposant divers exercices...



Culturisme

Né sous l'impulsion de l'Allemand Eugen Sandow au XIX^e siècle, le culturisme est une discipline qui fait usage des techniques de musculation pour dessiner sa silhouette. D'ailleurs, le mot anglais « bodybuilding » signifie « construction du corps ». Les exercices sont donc réalisés dans une visée esthétique.



Elle se distingue notamment des pratiques du fitness par la prédominance de la dimension esthétique sur le bien-être ou la performance physique.

L'objectif premier des culturistes est de développer leur masse musculaire, ils sont donc en recherche permanente d'hypertrophie. Ils

exposent ensuite régulièrement le fruit de leur travail, à savoir leur corps hyper-développé, lors de manifestations où ils passent devant un jury. Ces concours n'ont rien de comparable avec les compétitions d'haltérophilie qui visent à évaluer la force des athlètes.

Pour favoriser leur développement musculaire, les culturistes établissent des programmes qui comprennent des exercices précis associés à un régime très spécifique. Pour prendre de la masse, il faut réaliser des séries de répétitions avec des charges progressives. L'échauffement et le respect de périodes de récupération sont alors deux éléments fondamentaux dans la quête de muscles bien gonflés. Un bon culturiste est aussi quelqu'un qui sait gérer son rythme de travail. À l'écoute de son corps, il peut ainsi éviter les risques du surentraînement.

De plus, l'alimentation est essentielle, puisque c'est elle qui apporte les nutriments et plus particulièrement les protéines nécessaires à la construction du muscle. Ainsi, par rapport à un

homme avec une activité sportive normale, les culturistes doivent consommer deux à trois fois plus de protéines : la viande de bœuf, les œufs, le poisson, le soja sont donc toujours dans le frigo des pratiquants les plus assidus.



Enfin, la phase de séchage est très importante, c'est elle qui permet de rendre visibles les muscles qui auront pris du volume.

Cette période s'étend sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Où pratiquer ?

La musculation est une activité physique qui peut se pratiquer partout. En faire chez soi est une opportunité que beaucoup apprécient. Toutefois, nombreux sont ceux aussi qui aiment se rendre dans une salle de musculation.

À domicile



L'entraînement à domicile présente de nombreux avantages. Tout d'abord, il offre la possibilité de pratiquer ses exercices à n'importe quelle heure de la journée et de la semaine : pas besoin de se limiter aux horaires d'ouverture d'une salle et de dépendre de la disponibilité des différents appareils de musculation.

D'autre part, c'est une solution moins onéreuse, car vous n'avez pas à payer d'abonnement, et souvent,

quelques accessoires suffisent : banc de musculation, haltères... Et si besoin, il est toujours possible de racheter des poids (1 € le kilo de fonte).

Sinon, faire appel à un coach sportif est une alternative. Il vous fournira des conseils personnalisés en fonction de vos différents objectifs (perte de poids, bien-être, remise en forme, gestion du stress, renforcement musculaire, préparation physique en vue d'une compétition) et de votre morphotype. De plus, un coach se déplace souvent à domicile avec son propre matériel, certains proposent même un bilan gratuit et sans engagement. Bien sûr, les coûts sont plus élevés et dépendent du professionnel auquel vous faites appel, mais cette profession accepte généralement les paiements par chèques CESU.

III. Les exercices



Néanmoins, pour suivre son programme d'entraînement à domicile, il est essentiel d'être motivé et organisé : les tentations sont nombreuses de se distraire et de ne pas structurer son travail. Il est indispensable de fixer un planning de travail et d'espacer les séances pour permettre la récupération.

Il faut ensuite s'équiper en conséquence et avec un matériel adapté à ses objectifs : vélo elliptique, stepper, barres de musculation, machines à charge guidée si l'on dispose des moyens... Afin de compenser l'absence d'un coach, il est préférable de consulter les sites internet spécialisés, les DVD ou les livres.

Soyez cependant prudent, car dans le domaine de la musculation et du fitness, les conseils fleurissent. Chacun y va de sa méthode miracle et les éditeurs renouvellent régulièrement leurs collections. Les DVD coûtent entre 15 € et 30 € tandis que les livres, selon leur taille, le tirage et la notoriété de l'auteur, coûtent entre 10 € et 30 €

Salle de musculation

Si certains arrivent à rester motivés en pratiquant la musculation à domicile, beaucoup préfèrent se rendre dans des salles de sport aux nombreux avantages.

Les pratiquants disposent en effet de tout le matériel nécessaire pour travailler l'ensemble des groupes musculaires, dans des conditions de sécurité optimales et en pouvant progresser régulièrement. Ils profitent également des conseils de professionnels : l'apprentissage se fait ainsi plus efficacement. Les salles de sport sont aussi une source de motivation, dans la mesure où le coût de l'abonnement est souvent élevé (entre 400 € et 1 000 € par an).



III. Les exercices

De plus, les personnes désirant atteindre l'échec musculaire sont assurées par d'autres pratiquants, ce qui est impossible à domicile, car trop dangereux. Ils peuvent également échanger et trouver une motivation commune, voire une forme d'émulation.

Avant de choisir sa salle de musculation, il faut néanmoins être attentif à plusieurs critères :

- ▶ le tarif pratiqué (il existe des formules à la séance, au mois, au trimestre, au semestre ou à l'année) ;
- ▶ la quantité et la qualité du matériel, ne jamais hésiter à demander plusieurs séances d'essai ;
- ▶ l'ambiance de la salle, les autres pratiquants et le personnel encadrant (il est indispensable de profiter des conseils de professionnels diplômés) ;
- ▶ la propreté du matériel et des douches ;
- ▶ le temps de trajet depuis le domicile, pour ne pas perdre sa motivation.



Il est aussi conseillé de s'inscrire à plusieurs pour rendre les séances de musculation moins rébarbatives.

Enfin, l'abonnement à une salle de musculation coûte entre 400 € et 1 000 € par an. Les tarifs varient cependant selon les formules, les services offerts et la situation géographique.



Pour aller plus loin

Astuce

Se muscler à la maison

 par Lili36

Il est toujours plus agréable de pouvoir faire son activité physique chez soi. Cependant, plusieurs obstacles menacent le pratiquant.

Le plus grand étant bien sûr de perdre sa précieuse motivation, garante du bon suivi de son programme.

Ensuite, les sources de distraction sont bien plus nombreuses, et elles peuvent rapidement vous faire perdre votre concentration. Il est donc indispensable de suivre un programme avec un calendrier et des bilans réguliers.

Enfin, chez soi, on dispose rarement de tout le matériel disponible dans les salles de musculation.

Aussi, il faut soit investir dans un minimum d'équipements (des haltères, une barre, un banc, voire une cage à squats ou une machine à charge guidée), soit suivre des méthodes d'entraînement sans matériel.

Questions / réponses de pro

Augmenter sa force

Quel est l'intérêt d'augmenter sa force musculaire ?

 Question de Burt

► Réponse de Lili36

En musculation, la force n'est pas l'objectif premier. Cependant, pour pouvoir prendre plus facilement de la masse et stabiliser l'évolution du corps, des cycles dédiés à la force musculaire sont très importants.

De plus, avoir une force en adéquation avec le volume nécessaire est aussi une question d'équilibre pour éviter l'effet « gonflette ».

Savoir respirer pendant ses exercices de musculation

Je pratique régulièrement des exercices de musculation, et j'avoue être très vite essoufflée, dès le début de la séance.

Pouvez-vous me donner des conseils afin de contrôler davantage ma respiration pendant l'effort ?

 Question de LolaS

▫ Réponse de Lili36

Comme dans toute activité physique, la respiration joue un rôle essentiel : elle fournit aux muscles l'oxygène et autorise la bonne exécution des mouvements.

Le principe de la respiration est simple : il faut expirer pendant l'effort et inspirer lors du retour à la position initiale. Il est bien sûr possible de souffler à voix haute le nombre de répétitions effectuées pour systématiser la démarche respiratoire.

Quoi qu'il en soit, il est primordial de ne jamais bloquer sa respiration pendant un effort.

Échauffement des bras

Après une séance de musculation, je ressens de fortes courbatures au niveau des bras. Je pense que je ne m'échauffe pas suffisamment.

Pouvez-vous me donner quelques conseils utiles ?

 Question de Pierre07

▫ Réponse de ComprendreChoisir

De nombreuses personnes souhaitent muscler leurs membres supérieurs, mais cela ne doit pas leur faire oublier de bien étirer leurs bras afin de ne pas souffrir de courbatures. De plus, un étirement et un échauffement bien faits permettront d'améliorer les performances tout en protégeant les muscles.

Pour étirer vos bras de manière globale, il faut vous mettre debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les bras placés le long du corps. Lancez ensuite les bras tendus vers le haut, puis en position haute, à la verticale, saisissez vos deux mains et tirez les bras vers l'arrière. Répétez le mouvement plusieurs fois.

III. Les exercices

S'agissant de la partie supérieure des bras, l'étirement consiste à se tenir debout, à tendre les bras devant soi, à l'horizontale, puis à les croiser devant la poitrine tout en les gardant tendus. À chaque nouveau mouvement, vous pouvez varier la position des bras (le croisement peut s'effectuer plus haut ou plus bas) afin d'étirer différentes fibres musculaires.

Ensuite, vous pouvez passer aux parties proximales des bras. Pour ce faire, mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les bras tendus latéralement, à l'horizontale. Amenez les bras vers l'arrière et fixez les omoplates, puis effectuez de petits cercles (avec les bras toujours bien tendus), dans un sens et dans l'autre.

Un autre exercice permet d'étirer latéralement des muscles des bras. Toujours dans la même position, les bras doivent alors être tendus à la verticale au-dessus de la tête, une main tenant le poignet de l'autre. Il faut ensuite plier les coudes et tirer le bras tenu par le poignet de façon à ce que l'avant-bras passe derrière la tête.

Les triceps aussi doivent être étirés. Dans ce cas, il faut tendre les bras le long du corps, puis amener un bras fléchi par-dessus l'épaule, du même côté. L'autre bras se place alors dans le dos, et vous devez chercher à saisir les doigts des deux mains ou, au moins, les toucher.

Enfin, pour étirer les biceps et les avant-bras, placez-vous debout dos à un mur, tendez un bras en arrière en direction du mur et mettez votre main en appui de façon à ce que la paume soit plaquée au mur. Gardez le tronc bien droit et laissez l'étirement se faire, sans forcer.

IV.

Muscler chaque partie du corps



Les exercices de musculation sont nombreux, c'est pourquoi il est essentiel de connaître leurs effets ainsi que la meilleure manière de les réaliser avant de commencer ses séries. En effet, des exercices de musculation doivent s'inscrire dans un programme, qui définit les parties du corps à travailler : pectoraux, abdominaux, dos, épaules, bras, fessiers, cuisses, mollets.

Divisés en cinq branches, les groupes musculaires (ceinture scapulaire, membres supérieurs, paroi abdominale, paroi dorsale et membres inférieurs) n'imposent pas tous le même entraînement. Ce dernier dépend également du morphotype du pratiquant, ainsi que de ses objectifs : sculpter sa silhouette, recherche d'hypertrophie musculaire, etc.

Les pectoraux

Les pectoraux sont probablement les muscles les plus travaillés par les pratiquants de la musculation.

Présentation



Situés en haut de la poitrine, ces muscles puissants ont pour fonction de resserrer les bras ou de pousser quelque objet vers l'avant. Ils se divisent en deux groupes : le grand pectoral et le petit pectoral.

Généralement, chez les débutants, la partie basse des pectoraux est moins développée que la partie haute.

Exercices

Muscler ses pectoraux est un travail long et fastidieux, qui demande de la patience, mais surtout de la persévérance. Il est recommandé de consacrer des séances entières uniquement à ces muscles, ils profiteront ainsi d'une congestion musculaire optimale. La concentration pendant les exercices est aussi très importante, et la phase de récupération doit être scrupuleusement respectée.



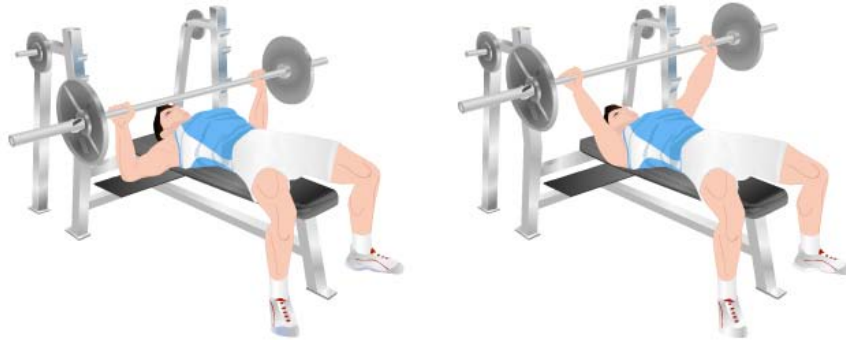
En outre, il est déconseillé de travailler ses pectoraux le lendemain d'une séance consacrée aux épaules ou aux triceps, car ces muscles sont fortement sollicités lors des exercices. Pour les débutants, il est préférable de réaliser des exercices de base qui feront travailler plusieurs muscles.

Parmi les exercices de musculation des pectoraux, on peut tout d'abord citer le **développé couché**, le **développé incliné** et le **développé décliné**, qui se pratiquent sur un banc avec une barre ou des haltères dans chaque main. La déclinaison favorise la partie basse des pectoraux, tandis que l'inclinaison muscle la partie haute.

IV. Muscler chaque partie du corps

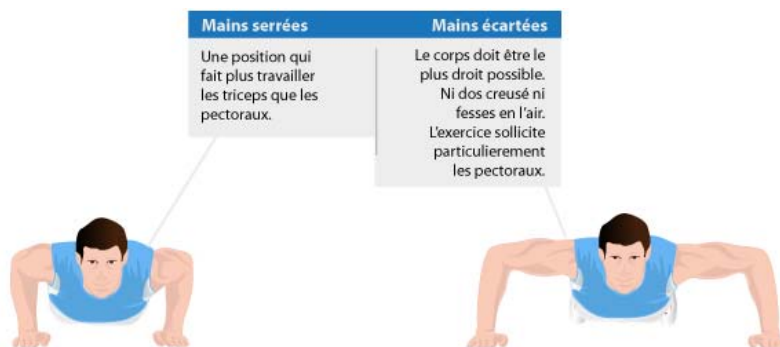
De plus, l'écartement des bras vous aide à travailler les pectoraux plutôt que les triceps.

Le développé couché



Ensuite, les **pompes** sont certainement les exercices les plus connus. Elles se pratiquent au sol, sans matériel.

Les pompes



Les **dips**, quant à eux, se réalisent sur des barres parallèles. Sachez qu'une prise large favorise le travail des pectoraux.

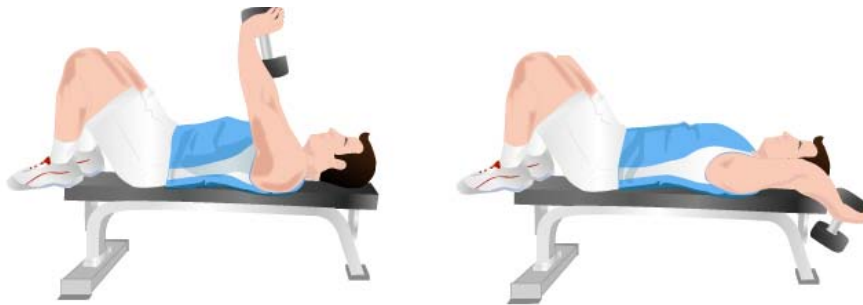
Les dips



IV. Muscler chaque partie du corps

Le **pull-over** travaille principalement les muscles stabilisateurs sans favoriser la prise de masse. Allongé sur un banc, les bras lestés derrière la tête par un haltère, il faut les remonter au-dessus de la poitrine, puis redescendre en contrôlant le mouvement.

Le pull-over



Enfin, connues pour la musculation du dos, les **tractions** sollicitent également les pectoraux. L'équilibre entre les deux groupes musculaires est d'ailleurs important, et nombre d'entraîneurs recommandent d'effectuer des tractions afin de compléter son entraînement.

Les tractions



Une fois les pectoraux suffisamment développés, le pratiquant peut passer aux exercices d'isolation, c'est-à-dire les **écartés couchés**, sur un banc ou un appareil de musculation, ainsi que les écartés à la poulie à vis.

Les **écartés couchés avec des haltères** se pratiquent allongé sur un banc, ils ne favorisent que peu la prise de masse et sont recommandés comme exercice de finition pour les plus pratiquants les plus aguerris.

Les écartés couchés



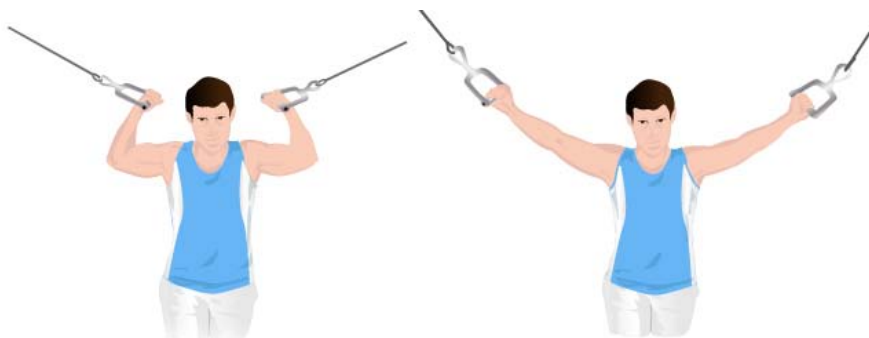
Les **écartés à l'appareil de musculation** travaillent, eux, le milieu des pectoraux sans solliciter les triceps ou les épaules.

Les écartés à l'appareil de musculation



Quant aux **écartés à la poulie à vis**, ils se pratiquent debout, les bras accrochés aux câbles ; le but est ensuite de croiser les bras devant la poitrine. Néanmoins, cet exercice est davantage utilisé en pré-fatigue.

Les écartés à la poulie à vis



IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

Pour pratiquer la musculation à domicile, il est parfois nécessaire d'investir dans du matériel. Ainsi, pour muscler ses pectoraux, quelques équipements peuvent s'avérer utiles :

- ▶ Le banc pour pectoraux est un appareil spécifique que l'on trouve à un prix variable (50 € à 400 €).
- ▶ L'appareil de musculation est une machine complète qui permet de travailler tout le corps ; il est cependant volumineux et très onéreux.
- ▶ La barre de traction, facile à installer, est utile pour l'ensemble des exercices dédiés aux pectoraux.



Les abdominaux

Bien connus sous l'appellation de « tablettes de chocolat », les abdominaux sont un groupe de muscles important.



Présentation

Les abdominaux permettent de se tenir debout et droit, et ils facilitent les processus physiologiques de digestion. Des muscles bien développés protègent également les viscères en cas de choc. En outre, le terme « abdominaux » regroupe plusieurs muscles :

- ▶ Le grand droit et les obliques maintiennent la posture et permettent la flexion du buste en avant et sur les côtés.
- ▶ Le transverse maintient les organes bien en place et, lorsqu'il est bien développé, permet d'avoir un ventre plat.
- ▶ Le psoas relie le tronc aux cuisses.
- ▶ Les lombaires, rattachés aussi aux muscles du dos, sont les muscles antagonistes qui ferment la ceinture abdominale.

Exercices



Les abdominaux étant des muscles comme les autres, il est primordial de respecter des périodes de récupération et de favoriser une bonne congestion au cours de son entraînement. Par ailleurs, il est inutile de multiplier les répétitions par centaines, l'objectif est de réaliser correctement un exercice en recherchant l'hypertrophie musculaire. Sachez notamment que si vous pouvez effectuer un exercice pendant plus de quarante-cinq secondes, cela signifie qu'il n'est pas totalement efficace.

Deux à trois séances par semaine sont généralement suffisantes. Il faut alors cibler le transverse, le grand droit et les obliques principalement. Le psoas est un muscle qu'il faut éviter de trop développer pour ne pas provoquer de gêne dans les mouvements.

Parmi les exercices de musculation des abdominaux, on peut tout d'abord citer les **crunchs**, qui se pratiquent au sol, allongé sur le dos, les mains derrière la tête et les pieds relevés ou au sol. L'exercice consiste ensuite à relever le buste en contractant les abdominaux. Réalisés avec une torsion allant de gauche à droite ou de droite à gauche, les crunchs vous aident à développer les obliques.

Les crunchs



IV. Muscler chaque partie du corps

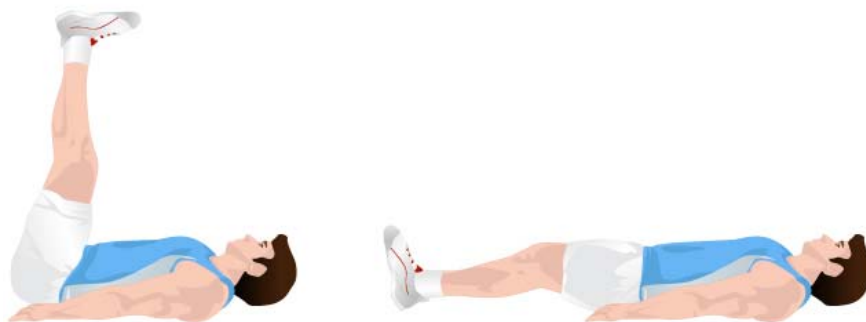
Ensuite, les **sit-ups** s'effectuent aussi au sol, les pieds à terre. Il faut relever le buste jusqu'aux genoux, puis redescendre. Cette technique est moins recommandée que le crunch, car elle ne localise pas suffisamment l'effort et peut faire mal aux lombaires.

Les sit-ups



Enfin, le **relevé de jambe** se réalise à l'aide d'une barre de musculation, bras tendus, les pieds ne touchant pas le sol. Il faut alors relever les membres inférieurs, tendus et à angle droit, et revenir à la position de départ en contrôlant la descente.

Le relevé de jambe



À savoir : *après les exercices de prise de masse, il est nécessaire de faire une sèche pour laisser apparaître les muscles en perdant du gras.*

IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

S'il n'est pas nécessaire d'avoir un matériel de pointe pour faire des exercices de musculation dédiés aux abdominaux, il existe cependant toute une gamme d'équipements plus ou moins sophistiqués consacrés à cet usage :

- ▶ Les bancs de musculation et la chaise romaine peuvent servir de support et assurer un bon maintien du dos ; leur polyvalence en fait un achat intéressant.
- ▶ Les rameurs travaillent les abdominaux et sont très efficaces sur l'ensemble des groupes musculaires.
- ▶ Les appareils dédiés sont nombreux et les prix très variables. Les plus simples accompagnent les mouvements de base des exercices ou soulagent la nuque, mais les plus complexes peuvent vous permettre de réaliser des mouvements de rotation sur un rail, par exemple. Néanmoins, les prix varient fortement, et l'efficacité est rarement meilleure qu'avec des appareils de base.



Le dos



Souvent, les muscles du dos sont négligés par les débutants en musculation. Cette réaction est assez naturelle, puisque ces derniers cherchent avant tout à améliorer leur apparence physique. Pourtant, ces muscles jouent un grand rôle dans le dessin de la silhouette, puisqu'ils lui offrent une forme en V particulièrement recherchée.

Le renforcement musculaire du dos permet par ailleurs de travailler l'équilibre et d'éviter les blessures.

IV. Muscler chaque partie du corps

Présentation

Le dos est un groupe musculaire qui compte plus de muscles que les pectoraux. Parmi les muscles superficiels, on peut citer :

- ▶ le grand dorsal, le plus grand muscle du dos, qui permet de baisser les bras et de ramener les épaules vers l'arrière ;
- ▶ le petit et le grand rond ;
- ▶ les rhomboïdes ;
- ▶ les infra-épineux ;
- ▶ les trapèzes, qui permettent de lever les épaules ;
- ▶ les érecteurs spinaux ;
- ▶ les lombaires, situés dans le dos, qui sont généralement musclés en même temps que la sangle abdominale.



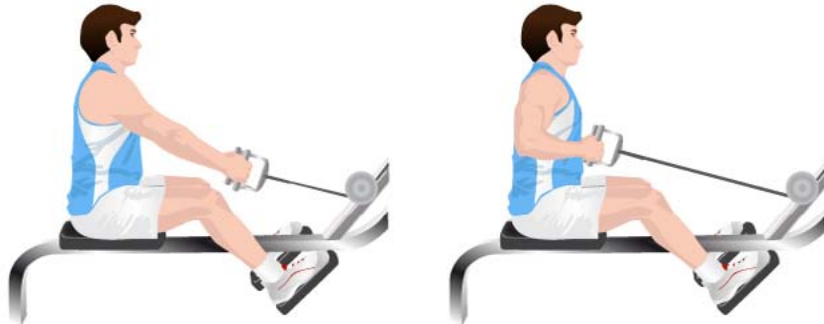
Exercices



Comme pour tous les autres exercices, il est extrêmement important de rechercher la congestion musculaire pour la prise de masse et de respecter des périodes de récupération. De plus, il est toujours préférable de muscler le dos au moins autant que les pectoraux. Dans ce cas, l'entraînement peut se concentrer sur les gros muscles puisqu'indirectement, les petits seront aussi sollicités. Pour optimiser le travail, les programmes de musculation privilégient alors des techniques qui font appel à l'ensemble des fonctions du dos.

Tout d'abord, le **tirage horizontal à la poulie** travaille le dos en épaisseur. À réaliser avec un appareil de musculation, il se pratique assis et consiste à ramener le câble jusqu'aux abdominaux.

Le tirage à la poulie



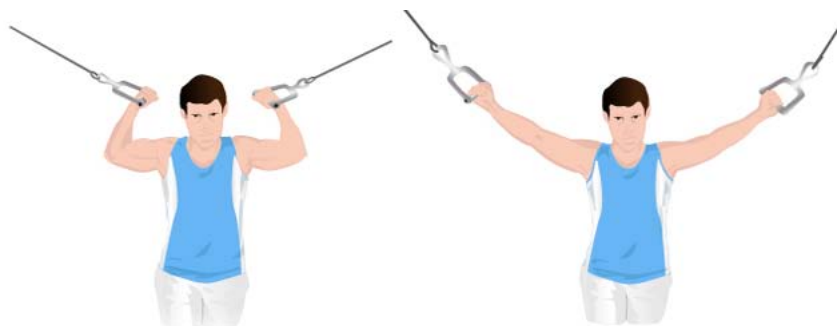
Le **rowing** est un exercice plus dangereux que le précédent. Debout, les jambes tendues et le buste penché en équerre, le principe est de soulever une barre équipée de charges jusqu'aux abdominaux et de redescendre en contrôlant le mouvement des bras. Il existe toutefois de nombreuses variantes selon la zone ciblée.

Le rowing



Sinon, les **tractions** sont des exercices connus en musculation du dos. Elles se réalisent debout avec une barre de musculation, il faut alors remonter le menton jusqu'à la barre et redescendre en contrôlant son mouvement.

Les tractions



IV. Muscler chaque partie du corps

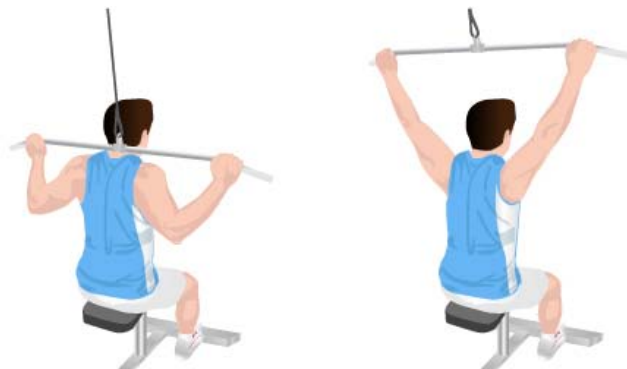
Les **shrugs** sont également des exercices dédiés aux muscles du dos. Devant une barre équipée de charges ou avec des haltères, le pratiquant hausse les épaules en contractant les trapèzes, puis revient à la position de départ en contrôlant son mouvement.

Les shrugs



Enfin, le **tirage nuque** se pratique avec un appareil de musculation muni d'une poulie haute et permet de travailler le dos en largeur. Assis, le pratiquant doit tirer le câble derrière sa nuque, puis relever les bras en douceur en contrôlant son mouvement.

Le tirage nuque



À noter : *les étirements sont encore plus importants dans la musculation du dos pour préserver la colonne vertébrale. De plus, le dos doit être musclé dans son ensemble pour éviter les blessures sur les muscles les moins forts. La plus grande précaution est à prendre également vis-à-vis des hernies discales.*

IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

Pour faire sa musculation à domicile, il est parfois nécessaire d'investir dans du matériel. La barre de traction est alors une option envisageable : facile à installer et peu coûteuse, elle vous permettra de travailler le dos, mais aussi les pectoraux. Sinon, vous pouvez investir dans un appareil de musculation. Complet, il vous permettra de muscler l'ensemble du corps, mais représente un investissement conséquent.

Les fessiers

Les fessiers disposent du muscle le plus gros et le plus puissant de tout le corps humain.

Présentation



Au niveau des fessiers, trois muscles distincts peuvent être travaillés : le gluteus maximus, le gluteus medius et le gluteus minimus.

Placé sous la peau, au-dessus des autres muscles fessiers, le gluteus maximus, ou grand glutéal, est utilisé lorsque l'on a besoin de puissance et de force dans la moitié inférieure du corps. Il sert donc

à courir, sauter et se relever de la position assise. Insuffisamment musclé, il laisse ressortir le ventre et provoque une bascule vers l'avant du bassin.

Le gluteus medius, situé sous le maximus, intervient comme force de complément lors des efforts les plus durs. Il sert aussi à stabiliser l'ensemble du corps lorsque l'on se tient sur une seule jambe, par exemple. Situés de chaque côté du bassin, les gluteus se contractent successivement à chaque pas.

Enfin, caché sous les gluteus maximus et medius, le minimus aide essentiellement à la rotation contrôlée du fémur.

IV. Muscler chaque partie du corps

Exercices

S'il est courant d'entendre dire que les fessiers ne se travaillent qu'avec des charges légères, c'est surtout le cas lorsqu'on souhaite affiner la silhouette, notamment dans les cours de fitness. Pourtant, en musculation, les fessiers peuvent être travaillés avec des charges très lourdes, c'est ce que font les pratiquants du culturisme.



En outre, il est recommandé de consacrer des séances entières au développement des fessiers. De la sorte, ils profiteront d'une bonne congestion musculaire. Il faut aussi veiller à observer une période de récupération pour obtenir des résultats et éviter les blessures.

Parmi tous les exercices dédiés aux muscles fessiers, la **fente avant** est considérée comme le plus efficace. Pour les plus expérimentés, il est possible de réaliser cet exercice avec des haltères ou une barre posée sur les épaules.

Les fentes avant



IV. Muscler chaque partie du corps

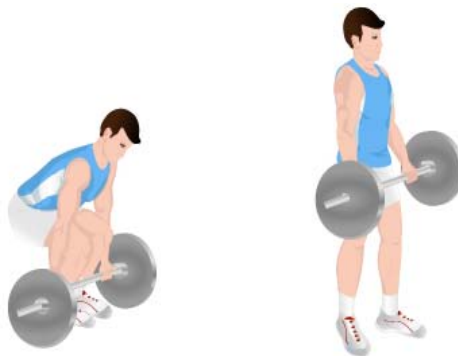
Le **squat**, simple flexion des jambes, exige quant à lui beaucoup de prudence. C'est pourquoi il est à déconseiller aux débutants non encadrés.

Les squats



Le **soulevé de terre** est un exercice très complet, mais à réaliser sous surveillance et après un échauffement minutieux.

Le soulevé de terre



Enfin, les **extensions** ciblent les fessiers en isolation et se réalisent à l'aide d'un élastique ou d'une machine.

Les extensions



IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

La musculation des fessiers n'exige pas un équipement spécifique. L'usage d'un appareil de musculation polyvalent, d'un élastique ou d'haltères convient parfaitement.

Les bras

La musculation des bras concerne aussi bien les biceps que les triceps et les avant-bras, même si beaucoup oublient de les cibler dans leur programme de musculation.

Présentation

Chaque segment des muscles des bras possède une fonction bien précise. Ainsi, la portion longue et la portion courte des biceps, situées entre l'omoplate et l'avant-bras, autorisent la rotation de ce dernier et la flexion du bras. Quand le bras est en avant, c'est la courte portion qui travaille le plus, et inversement, c'est la portion longue qui est sollicitée plus intensément quand le bras est en arrière.



Ensuite, le brachial antérieur relie le cubitus au radius et permet la flexion du coude. Il est intéressant de le muscler pour dessiner ses bras puisqu'il a tendance à faire ressortir les biceps. Le caraco-brachial, quant à lui, relie les bras aux épaules et agit à la fin de la flexion. Le brachio-radial ou long supinateur est un muscle de l'avant-bras qui permet sa flexion quand la main est en prise marteau. Quant au triceps, il se divise en trois parties :

- ▶ La portion longue des triceps relie l'omoplate au coude. C'est le muscle le plus travaillé par ceux qui veulent augmenter leur tour de bras.
- ▶ Le triceps vaste externe, reliant l'humérus au coude, est une partie visible de la musculature qui donne des résultats motivants.
- ▶ Le triceps vaste interne, de l'humérus au coude, reste relativement caché.

IV. Muscler chaque partie du corps

Exercices

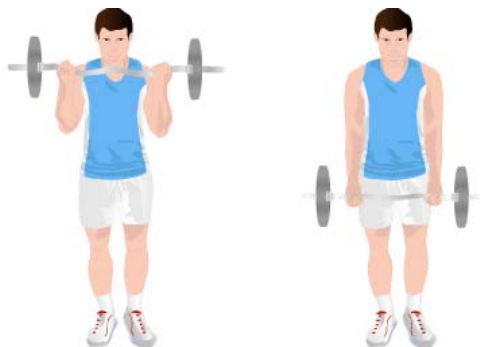


Les hommes qui se tournent vers la musculation cherchent souvent à développer leurs bras : symboles de force et de puissance. Ils doivent cependant être travaillés intelligemment sans faire de doublons et en se méfiant du surentraînement. Il est de plus conseillé de rechercher une prise de masse des triceps pour garder sa motivation.

En plus de gonfler rapidement, ces muscles, quand ils sont forts et puissants, ne pénalisent pas le développement musculaire d'autres groupes comme les épaules ou les muscles du dos. Comme pour le renforcement musculaire de tout le corps, l'objectif est de parvenir à la congestion en prenant soin par la suite de respecter des périodes de récupération.

Pour muscler ses bras, le **curl à la barre** est considéré comme l'exercice de musculation le plus efficace pour les biceps. Cet exercice propose de plus de nombreuses variantes intéressantes : avec haltères au pupitre, incliné, curl marteau, etc. Avec les haltères, il faut toutefois veiller à varier la force pour solliciter tous les muscles, même les plus profonds. La position des coudes intervient également : si l'on soulève le coude, c'est aussi l'épaule qui travaille.

Le curl à la barre



IV. Muscler chaque partie du corps

Initialement destinées au renforcement musculaire du dos, les **tractions** participent également à la musculation des biceps. Elles se réalisent sur une barre fixée entre deux supports. Il faut alors monter le menton au niveau de la barre, garder la position, puis redescendre.

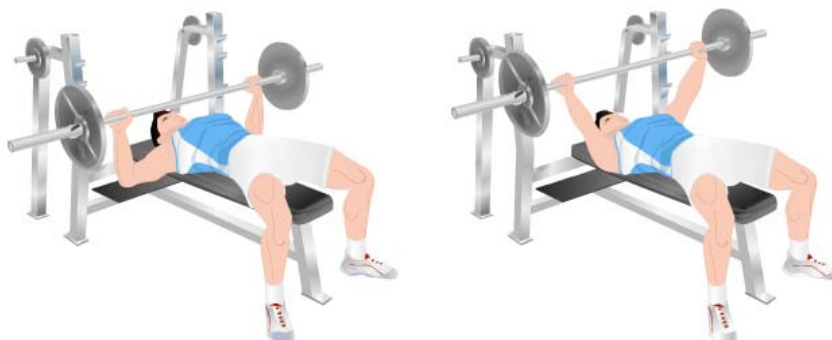
Les tractions



Le **développé couché**, quant à lui, se pratique sur un banc avec une barre ou des haltères dans chaque main.

L'écartement des mains favorise alors le travail des triceps plutôt que celui des pectoraux.

Le développé couché



IV. Muscler chaque partie du corps

Les **extensions** travaillent principalement les triceps, qu'elles soient réalisées à la poulie ou avec haltères.

Les extensions



Enfin, les **dips**, reconnus pour la musculation des pectoraux, sollicitent aussi les triceps.

Les dips



À noter : *les exercices pour les bras travaillent également les prises (les mains et les avant-bras). Ils sont donc particulièrement utiles pour poursuivre un programme de musculation.*

IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

Il est naturellement possible de muscler ses bras sans matériel en faisant des pompes, par exemple. Cependant, pour obtenir de bons résultats, il est utile de s'équiper d'haltères, équipement peu onéreux qui peut évoluer en fonction des progrès réalisés et permet de cibler un groupe musculaire.



Sinon, les appareils à charge représentent, certes, un investissement important, mais ils vous aident à développer tous les groupes musculaires à domicile, même s'ils sont le plus souvent employés dans les salles de musculation.

Les cuisses

Longs et puissants, les muscles des cuisses participent à la stabilité du corps et aux déplacements (marche, course, saut, etc.).

Présentation



Situés autour du fémur, les muscles des cuisses sont disposés en trois loges principales. Ainsi, dans la loge antérieure, à l'avant de la jambe, on trouve le couturier ou sartorius, ainsi que le sous-crural, qui permet l'articulation du genou, et les quadriceps (droit antérieur, crural, vastes interne et externe) qui servent notamment à tendre la jambe.

Dans la loge intérieure, les adducteurs autorisent la rotation de la cuisse, le muscle pectiné permet le fléchissement de la hanche, et le droit interne (ou gracile) permet la flexion et la rotation interne du genou.

IV. Muscler chaque partie du corps

Enfin, dans la loge postérieure, le semi-tendineux autorise la flexion de la jambe, le semi-membraneux permet la flexion de la jambe et la rotation du genou, tandis que le biceps fémoral permet la flexion du genou et l'extension de la hanche.

Exercices



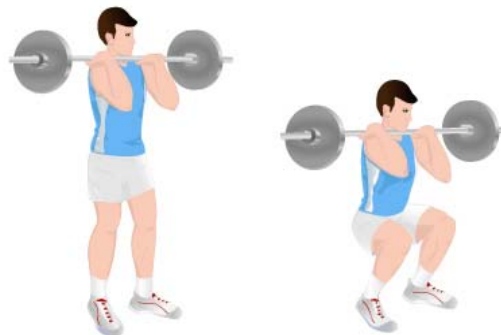
Très exigeants et fatigants, les exercices des muscles des cuisses sont rarement les plus recherchés.

Cependant, ils sont très importants, tant dans le dessin de la silhouette que dans le renforcement musculaire. S'il est difficile de consacrer des séances entières à ce groupe musculaire, il ne faut pas oublier que la conges-

tion doit être recherchée pour progresser, celle-ci sera suivie d'une période de récupération.

Les **squats** figurent parmi les exercices de musculation des cuisses. Les flexions des jambes sont alors réalisées avec une barre et exigent beaucoup de prudence pour ne pas se blesser.

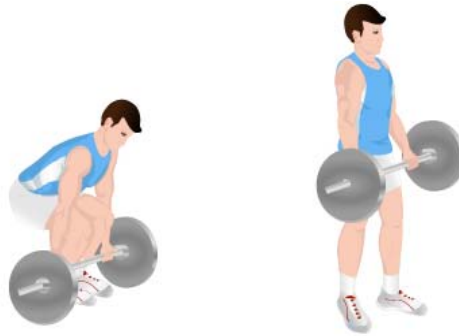
Les squats



IV. Muscler chaque partie du corps

Le **soulevé de terre**, exercice assez dangereux, est réservé aux pratiquants les plus expérimentés, il est conseillé de le réaliser en présence d'un coach sportif. C'est néanmoins un mouvement très complet.

Le soulevé de terre



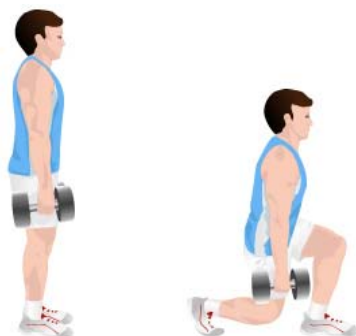
Par ailleurs, les **extensions** s'effectuent sur une machine à partir d'une position assise. C'est un exercice d'isolement idéal pour parvenir à la congestion, mais très exigeant pour les articulations.

Les extensions



Enfin, les **fentes avant** sont simples à réaliser et plutôt efficaces pour la musculation du bas du corps. Pour les plus expérimentés, elles peuvent aussi être pratiquées avec une barre ou des haltères.

Les fentes avant



IV. Muscler chaque partie du corps

Matériel

Peu agréables à muscler, les cuisses peuvent être travaillées spécifiquement grâce à certains appareils comme la presse à cuisse ou le banc de musculation. Toutefois, il est possible de rendre ces exercices un peu plus ludiques en couplant un travail d'endurance au renforcement musculaire des cuisses : le vélo d'appartement est, à cet effet, le matériel le plus recommandé.



Les mollets

Les mollets font partie des muscles qui renvoient chacun à l'inégalité de la nature : certains auront facilement des mollets musclés, tandis que d'autres garderont des muscles fins et allongés.



Présentation

Les mollets se composent de deux muscles : le soléaire, muscle profond sollicité sur tous les mouvements, et le gastrocnémien ou jumeau, qui recouvre partiellement le soléaire. Muscle extenseur du pied, ce dernier participe également au fléchissement du genou. Il peut en outre développer une grande force et est considéré comme un muscle rapide (contractions courtes).

Exercices

Selon sa morphologie, chacun travaillera plus ou moins spécifiquement les mollets. Néanmoins, il faut savoir que pour parvenir à la congestion musculaire, des séances spécifiques alternées avec des périodes de récupération sont plus efficaces. Avec un bon programme de musculation et un régime adapté, il est possible de muscler les mollets selon ses objectifs.

IV. Muscler chaque partie du corps



Concernant l'entraînement, il est recommandé de combiner des exercices avec la jambe tendue et d'autres avec le genou plié. L'**exercice dit du singe** (aussi connu comme l'exercice du chameau ou de l'âne) se pratique debout, les pointes des pieds sur une cale, le corps penché en avant à 90° et les bras accrochés à une barre. Cet exercice consiste à se relever sur la pointe des pieds, puis à revenir à la position de départ en contrôlant son mouvement. C'est un exercice d'isolation qui se pratique en séries longues afin d'éviter les crampes.

D'autre part, les **extensions**, travaillées à la presse à mollet, peuvent également vous aider à élargir vos muscles. C'est cependant un exercice d'isolation difficile.

Matériel

Rarement travaillés, les muscles des mollets ne justifient pas l'achat de matériel spécifique. Cependant, les appareils de musculation complets disposent d'une presse à mollet.

Si l'on ne souhaite pas investir dans un équipement coûteux et encombrant, il est possible de trouver tous les appareils et accessoires dans les salles de musculation.

Les épaules

Les épaules sont la base de la musculation du haut du corps, elles mettent en valeur tant les dorsaux que les biceps, les triceps ou encore les pectoraux.

Attention cependant, en musculation, il faut garder à l'esprit que les épaules doivent toujours être bien relevées.



IV. Muscler chaque partie du corps

Présentation

Les muscles des épaules se divisent en trois parties. Ainsi, la portion antérieure, c'est-à-dire l'avant des épaules, permet de lever les bras ou de les pousser vers l'avant. Ensuite, la portion postérieure, du côté du dos, sert à tirer le bras vers l'arrière et à redresser le buste.

Enfin, la portion moyenne, le côté, correspond à la section qui influe le plus sur la carrure et la largeur du torse. Elle permet notamment de lever les bras sur le côté, mais elle reste peu puissante, car soutenue par les autres muscles.

Bon à savoir : *les muscles ci-dessus sont les plus visibles. Cependant, les muscles des épaules comprennent également un ensemble de petits muscles appelés la « coiffe des rotateurs ». Ils se situent des deux côtés de l'omoplate, et leur fonction est de stabiliser l'articulation de l'épaule.*

Exercices

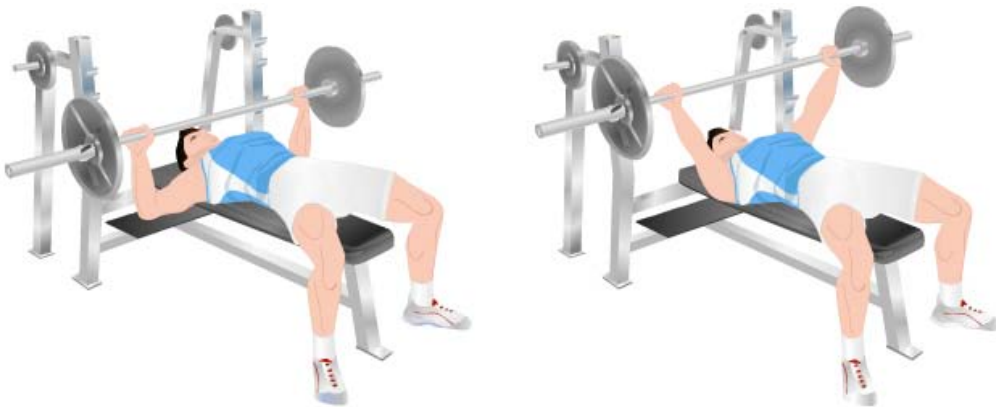


Si l'on a l'image de sportifs aux larges épaules, rondes et bien musclées, la musculation de cette partie du corps n'est pas aussi facile qu'elle le laisse croire. Beaucoup d'efforts doivent être fournis et une grande rigueur dans le suivi du programme doit également être appliquée. Pour obtenir des résultats visibles, il faut consacrer régulièrement des séances entières à ce groupe de muscles. Une bonne nutrition et une bonne récupération seront aussi les garants de votre réussite.

IV. Muscler chaque partie du corps

Parmi les nombreux exercices de musculation des épaules, le **développé couché** est très efficace lorsque l'on souhaite prendre de la masse. L'exercice se pratique sur un banc avec une barre ou des haltères dans chaque main.

Le développé couché



En parallèle, le **rowing vertical** est également très intéressant, car il ne force pas sur la partie antérieure de l'épaule, souvent sollicitée par d'autres exercices et source de déséquilibres.

Le rowing vertical



IV. Muscler chaque partie du corps

Les **élevations postérieures** permettent, elles, de travailler l'arrière des épaules, tandis que la portion moyenne peut être musclée avec des élevations latérales.

Les élevations



Les **tractions**, bien qu'elles sollicitent principalement les muscles du dos, aident à muscler l'ensemble de la partie supérieure du corps, les épaules profitent donc aussi de l'exercice.

La fréquence de l'exercice, le nombre de séries et les répétitions dépendent du niveau de chaque pratiquant et du programme défini préalablement.

Les tractions



IV. Muscler chaque partie du corps

Enfin, le **L-fly** est utile pour isoler les muscles de la coiffe des rotateurs. L'exercice se réalise allongé sur le côté, un haltère en main placé au niveau de l'abdomen, le but étant de relever l'avant-bras sans décoller le coude de la hanche. Attention cependant, cet exercice ne doit être pratiqué qu'en séries légères.

Matériel

Il n'est pas toujours indispensable d'utiliser un matériel spécifique pour muscler ses épaules. Les pompes ou les dips peuvent se réaliser à domicile en utilisant si besoin le mobilier disponible.

Toutefois, pour cibler précisément une forme de développement, vous pouvez faire appel soit à des haltères, soit à des appareils à charge guidée.

Matériel peu onéreux, les haltères présentent l'avantage de pouvoir évoluer en fonction des progrès constatés. Elles permettent de cibler les muscles à travailler, et leur charge peut varier selon le niveau du pratiquant et les capacités du muscle sollicité. Sinon, les appareils à charge guidée, très complets, permettent de travailler chez soi tous les groupes musculaires ; néanmoins, leur prix est beaucoup plus élevé.



Pour aller plus loin

Astuce

Comment bien étirer ses mollets ?

Faire des étirements est nécessaire pour gagner en élasticité et en extension, cela permet d'éviter les blessures telles que les déchirures musculaires ou les elongations. Dans de nombreux sports, les étirements des mollets sont très importants, avant et après l'effort, puisqu'ils favorisent la récupération. Pour un échauffement optimal, suivez les quelques conseils ci-dessous.

Tout d'abord, l'étirement doit être maintenu entre 20 s et 30 s et répété au moins trois fois. Progressif, il doit être réalisé lentement, sans à-coups ni mouvements brusques. Lorsque cela est possible, il est aussi conseillé de varier son angle de travail afin d'étirer différentes fibres du muscle. Enfin, respirer profondément est essentiel tout au long de l'exercice. Cependant, il ne faut en aucun cas chercher à atteindre une amplitude extrême ou étirer un muscle lésé.

Avant toute séance d'étirement, il est important de prendre le temps de se détendre en respirant tranquillement, jusqu'à atteindre une respiration à la fois ample et calme.

Ensuite, des exercices d'étirement unilatéral du mollet peuvent être pratiqués. Pour ce faire, placez-vous debout en fente (vous pouvez aussi vous appuyer contre un mur), une jambe en avant, genou fléchi, et l'autre jambe tendue en arrière. Puis, amenez le poids du corps sur la jambe avant et descendez dessus en maintenant le talon de la jambe arrière plaqué au sol. Vous devez sentir la tension dans le mollet (triceps) de la jambe arrière. Réalisé en appui contre un mur, cet exercice permet d'étirer simultanément les deux côtés.

À la fin de l'exercice, assouplissez vos muscles en plaçant votre pied contre un mur de façon à ce que la cheville soit pliée vers vous. Conservez le talon plaqué au sol et laissez l'appui étirer le mollet sans forcer.

D'autre part, le tendon d'Achille (ou tendon calcanéen), la partie terminale des muscles qui constituent le mollet, s'insère sur le talon. Pour l'étirer, il faut donc mettre en tension le pied par rapport à la jambe. Pour cela, mettez un genou au sol et posez le pied de l'autre jambe par terre, genou fléchi. Posez ensuite les mains devant vous (ou prenez appui sur vos doigts).

IV. Muscler chaque partie du corps

Tout en appuyant légèrement avec votre jambe sur la plante du pied, amenez le corps en avant.

Ainsi, vos muscles seront préparés pour les exercices de musculation à venir.

Questions / réponses de pro

Affiner ses bras

Je voudrais perdre du poids au niveau de mes bras que je trouve trop « ronds ». Quels exercices de musculation puis-je pratiquer pour cibler ma perte de poids ?

 Question de Mary

► Réponse de Mincepourtoujours

Il n'est pas possible de se débarrasser localement d'une partie de sa masse grasseuse, car elle constitue un tout dans lequel le corps puise lorsqu'il ne reçoit pas assez d'énergie sous forme de nourriture.

Seul un rééquilibrage de votre alimentation accompagné d'exercices physiques modérés, mais réguliers, et faisant travailler l'ensemble de votre corps vous permettra de perdre du poids et de tonifier votre corps en maintenant, voire en développant un peu votre masse musculaire.

Certes, des exercices faisant travailler plus particulièrement les muscles directement localisés dans les parties affectées par des amas de graisse pourront être envisagés. Mais ce serait une erreur de ne pas travailler l'ensemble de votre musculature, car cela occasionnerait des déséquilibres.

Pour le rééquilibrage alimentaire, vous pouvez consulter un diététicien ou un nutritionniste.

En ce qui concerne les exercices physiques, l'idéal serait de vous adresser à un centre de fitness. Sinon, la natation me semble une excellente activité physique dans votre cas. Vous pouvez la pratiquer en séance d'une heure, trois fois par semaine, mais à votre rythme.

► Réponse d'Annick Delmas

Le plus efficace serait de faire un régime afin de perdre la masse grasse, sans fonte musculaire, ce qui vous permettra de cibler les régions stockant cette fameuse graisse, voire de vous remuscler si besoin est.

Fréquence des séances d'abdominaux

À quel rythme faut-il travailler ses abdominaux ? Est-il recommandé de réaliser plusieurs séries tous les jours, en les prolongeant graduellement, ou est-il préférable de réduire la fréquence des exercices ?

 Question de Clémentine

► Réponse de Lili36

Il est totalement inutile de pratiquer des séries d'abdominaux tous les jours, sauf si l'on souhaite travailler l'endurance de ses muscles. En effet, ce sont des muscles qui ont aussi besoin de repos.

Il est également inefficace de réaliser un trop grand nombre de séries. L'essentiel est de contracter intensément les muscles pendant quelques dizaines de secondes.

Raffermer les muscles des bras

En vieillissant, on perd de sa masse musculaire et l'arrière des bras devient plus « mou ». Quels sont les exercices les plus efficaces pour raffermir cette partie du corps ?

 Question de Santé

► Réponse de Marilou

Au niveau de la musculature, les triceps, c'est-à-dire l'arrière des bras, sont souvent moins sollicités que les biceps, l'avant des bras. Il faut donc les travailler.

Les biceps vous autorisent notamment à plier les bras, tandis que les triceps vous permettent de les tendre. Les exercices faisant travailler les triceps sont donc des mouvements inversés par rapport à ceux des biceps, du fait même de la position et de l'utilité de ces deux muscles.

Des mouvements où la difficulté (poids, attraction terrestre, élastique...) sollicite le triceps permettent donc de travailler et raffermir ce muscle.

V.

Les appareils et accessoires



La musculation est une pratique pour laquelle de nombreux accessoires ont été conçus. Du banc de musculation au vélo d'appartement, en passant par les haltères et la presse à cuisse, il existe une multitude de solutions pour favoriser le développement musculaire.

Cet équipement n'est toutefois pas indispensable, de nombreuses personnes arrivent à gagner de la masse musculaire grâce aux pompes ou aux abdominaux. Néanmoins, l'intérêt du matériel est pluriel : il isole certains muscles, permet de travailler avec des charges plus élevées et donc d'accélérer la croissance musculaire.

De plus, il sécurise certains mouvements. En revanche, le matériel de musculation s'avère rapidement coûteux. Mais pour débiter, il n'est pas nécessaire d'acheter beaucoup d'accessoires ni des appareils trop sophistiqués.

V. Les appareils et accessoires

Le matériel de base convient aux entraînements à charge libre et non guidés qui peuvent s'effectuer simplement avec un banc de musculation, des haltères ou des poids pour lester les membres et rendre les exercices plus difficiles. Il est important cependant de choisir des produits de qualité qui résisteront à l'épreuve du temps.

Le matériel de guidage correspond, quant à lui, à des stations de musculation qui conditionnent la réalisation des exercices. Elles permettent, certes, de réaliser de nombreux mouvements, mais l'angle des exercices ne pourra pas être modifié.

En revanche, les accessoires de sécurité, comme les gants ou la ceinture, ne doivent pas être négligés à partir d'un certain niveau de pratique, notamment lorsque les charges soulevées sont très importantes.

Les haltères

Le choix des haltères dépend du niveau du pratiquant. Et le prix est rarement un critère discriminant dans la mesure où il est toujours possible de trouver du matériel à très bas prix.

Présentation



L'utilisation d'haltères repose sur un principe de musculation simple : reproduire les mouvements naturels avec une charge supérieure et progressive. Plus sollicité qu'à la normale, le muscle est alors obligé de s'adapter.

Cela permet de travailler à la fois la force, l'endurance, mais également la prise de masse, chère au culturisme. La facilité d'usage des haltères et leur coût raisonnable rendent cet accessoire idéal pour la pratique à domicile. Toutefois, les salles de musculation sont, elles, équipées d'une très large gamme de poids.

Critères de choix

Pour connaître le poids idéal des haltères à utiliser pour la prise de masse, par exemple, il faut d'abord connaître la charge maximale supportable. Le poids devra ensuite être situé entre 60 % et 75 % de ce maximum. En outre, en fonction de la progression de l'entraînement, la charge des haltères pourra évoluer. C'est pourquoi les modèles permettant de rajouter des disques en fonte sont plus intéressants.



Pour acheter des haltères, il faut se rendre dans des magasins de sport, ce qui présente l'avantage de la proximité, ou sur Internet, où les prix sont souvent plus bas, malgré les frais de port.

Exercices



Les haltères sont probablement le matériel de musculation le plus facile à utiliser et le plus polyvalent : il est possible de varier les angles et les positions très largement. Cela permet de travailler la plupart des groupes musculaires (pectoraux, bras, épaules, dos...).

Pendant les exercices, le corps fait un effort de gainage et de maintien. Il est donc possible de réaliser des exercices de base et d'isolation qui feront travailler plusieurs muscles simultanément.

Conseil : *quels que soient les exercices à réaliser, il est indispensable de faire attention à ne pas dépasser ses capacités pour éviter la surcharge et réduire les risques de blessures.*

La barre

Disponible avec des longueurs et des poids variables, la barre est une solution peu encombrante pour la musculation à domicile.

Présentation



Il existe deux types de barres de musculation : à soulever et à traction. Les barres à soulever proposent en outre plusieurs modèles : droites, coudées ou à triceps.

Parmi les barres droites, les plus courtes (1,55 m) se destinent à des charges modérées, leur manque de souplesse les rendrait plus dangereuses avec des poids trop importants. Elles servent notamment pour les exercices de curl ou de développé militaire. Les barres intermédiaires (1,83 m) offrent, quant à elles, un bon compromis pour la plupart des exercices de musculation. Enfin, les plus longues (2,13 m) sont aussi les plus lourdes et les plus souples. C'est l'accessoire idéal, mais il pose parfois des problèmes de rangement.

D'autre part, les barres coudées servent principalement à soulager le travail des avant-bras et limitent ainsi les douleurs articulaires. Enfin, la forme des barres à triceps autorise une prise en main neutre, sur des poignées assez rapprochées ; cela permet de solliciter les triceps plutôt que les pectoraux.

Quant aux barres à traction, elles se fixent sur un mur ou dans l'encadrement d'une porte. Elles permettent naturellement de faire des tractions, mais aussi d'autres exercices sollicitant l'ensemble des groupes musculaires du corps.

Critères de choix

Avant d'acheter et d'utiliser une barre de traction, il faut à la fois vérifier la solidité des portes et celle des murs. Il faut aussi définir un programme de musculation respectant des temps d'échauffement et des périodes de récupération.



V. Les appareils et accessoires

Prendre des mesures est indispensable, même si elles sont ajustables, car il existe différentes tailles.

Il est possible de trouver ce type d'accessoires soit dans les magasins de sport, soit sur les sites internet spécialisés : le prix des barres varie entre 20 € et 50 € en moyenne, mais les modèles perfectionnés peuvent atteindre 150 €.

Le banc

Les bancs de musculation présentent l'avantage d'être polyvalents et conviennent aussi bien aux exercices de musculation des abdominaux que des pectoraux (développés couchés ou développés inclinés). Grâce aux mouvements réalisés sur les bancs, tous les muscles peuvent être sollicités : le dos, les épaules, les fessiers, etc.

Modèles

Inclinable, fixe ou équipé de repose-barres, le banc de musculation présente différents modèles. Le banc fixe ou plat, le plus classique, permet l'exécution de tous les exercices avec des haltères ou des poids. Il se caractérise par sa position unique, à l'horizontale.

Le banc inclinable, plus perfectionné, est utile pour les mêmes raisons, mais il offre en plus la possibilité de varier l'angle des exercices pour solliciter les parties inférieures ou supérieures des pectoraux, par exemple. Certains bancs disposent aussi de renforts en mousse pour caler les jambes afin de garder une bonne position tout le temps de l'entraînement.

Enfin, le banc équipé de repose-barres se rapproche du volume des machines à charge guidée, il permet de travailler de façon plus aboutie des exercices comme le développé couché ou le développé incliné. Certains sont équipés d'un pupitre à biceps.



Achat



Pour trouver un banc de musculation, il suffit de se rendre dans une salle de sport. Ces entreprises rentabilisent facilement cet investissement et proposent d'autres solutions matérielles pour le renforcement musculaire. Sur le long terme, cela représente un investissement, car les abonnements sont parfois assez chers.

Pour pratiquer à domicile, il est néanmoins possible d'acheter un tel équipement dans un magasin de sport : c'est l'avantage de la proximité, du conseil et de la possibilité d'essayer. Et sur Internet, si les prix sont parfois plus bas, il est difficile de faire son choix dans une offre très riche. De plus, on ne peut être certain de la qualité puisqu'il est impossible de tester la machine.

La chaise romaine

La chaise romaine est un support de musculation qui permet d'optimiser les exercices de base et ainsi de développer différents groupes musculaires : les épaules, les muscles du dos, les bras, les abdominaux et les lombaires, les fessiers.

En pratique

La chaise romaine est un appareil très polyvalent utilisé dans le travail de plusieurs groupes musculaires. Elle permet notamment de réaliser des abdominaux courts et longs grâce au relevé de jambes : en s'appuyant sur les coudes, le dos sur le dossier, il faut relever les genoux vers le buste et redescendre jusqu'à ce que l'articulation reste à l'horizontale. Pour rendre l'exercice plus difficile, il est possible d'utiliser des haltères souples à accrocher aux chevilles.



V. Les appareils et accessoires

Les poignées à la base de l'appareil servent également aux push-ups et aux pompes. Ces exercices sont alors plus difficiles à réaliser que l'exercice de base puisque le buste peut descendre en dessous du niveau des poignets.

Enfin, le support pour les avant-bras autorise la pratique des dips (selon les modèles, l'écartement des supports peut permettre des variantes à l'exercice original), tandis que la barre supérieure sert aux tractions.

Achat



Associées à d'autres appareils et faciles d'accès, les chaises romaines se trouvent principalement dans les salles de musculation.

Pour acheter une chaise romaine, deux solutions existent cependant : Internet ou les magasins spécialisés. La première option offre le plus

grand choix de modèles et des tarifs avantageux, néanmoins on ne dispose pas de conseils personnalisés et l'on ne peut pas tester la machine.

Se rendre dans un magasin de sport ou une boutique spécialisée est idéal si l'on souhaite profiter de conseils personnalisés. Les prix peuvent être plus élevés et le choix moins large, mais cela vous assure de la qualité du matériel proposé. Une chaise romaine coûte alors entre 150 € et 250 €.

Les machines à charge

Complémentaires des appareils de fitness comme le tapis de marche, le vélo d'appartement, le stepper ou le rameur, les machines à charge guidée sont les appareils de musculation les plus polyvalents du marché. Elles sont très utiles pour réaliser nombre d'exercices propres au banc de musculation, à la chaise romaine ou aux haltères.

Appareils de musculation



Les appareils de musculation sont aussi appelés machines à charge guidée ou stations de musculation. Ils permettent aussi bien de travailler des exercices de base que d'isolation ; néanmoins, par essence, les machines contraignent à l'exécution de mouvements bien précis. Un entraînement parallèle pour solliciter les muscles les moins fatigués et les moins développés est ainsi souvent nécessaire. De plus, contrairement aux haltères, les machines ne permettent pas de varier les angles.

Les appareils conviennent aussi parfaitement aux débutants puisqu'ils permettent d'augmenter les charges progressivement en diminuant les risques de blessure. Les stations de musculation autorisent principalement le travail des pectoraux, des épaules et des abdominaux, mais certains modèles parmi les plus complets incluent une presse à cuisse. Parmi les exercices possibles avec un appareil à charge, on peut citer :

- ▶ le Butterfly inversé ou écarté à la machine (le mouvement vise à rapprocher les bras l'un de l'autre en opposant une résistance afin de muscler ses pectoraux) ;
- ▶ le développé avant ;
- ▶ le tirage avant, deltoïde, penché... à l'aide de poulies ;
- ▶ l'extension des jambes ;
- ▶ le squat à la poulie.

S'agissant des modèles, les appareils à charge sont presque tous différents. Véritables couteaux suisses de la musculation, ils proposent tous des variantes aux fonctionnalités de base. Toutefois, certains points communs peuvent être identifiés : une barre accrochée à une poulie pour les tirages, des barres pour le Butterfly inversé, un siège pour le maintien



V. Les appareils et accessoires

du dos et l'isolation des groupes musculaires et un système de résistance pour l'extension des jambes. Les prix varient alors de 500 € à 5 000 €, c'est dire la différence de qualité de fabrication et de fonctionnalités qui peut exister.

Presse à cuisse



Les presses sont des appareils de musculation spécifiques consacrés à la musculation des cuisses et des fessiers. Dédiées à un nombre restreint de groupes musculaires, elles sont moins polyvalentes que les cages à squat équipées d'un banc de musculation et de barres.

Une presse à cuisse repose sur un système coulissant qui reproduit le mouvement naturel de flexion des cuisses. Équipé d'un siège tourné vers le haut, au-dessus duquel est placée une charge variable qu'il faut repousser à la force des fessiers et des cuisses, ce système est beaucoup plus sûr que le squat dans la mesure où l'équilibre de l'individu qui s'entraîne n'entre pas en jeu.

En outre, l'exercice étant très exigeant, il conduit facilement à la congestion musculaire et nécessite de respecter correctement une période de récupération si l'on souhaite parvenir à l'hypertrophie.

Une presse à cuisse ne propose habituellement qu'un seul exercice, mais il existe des modèles dérivés qui permettent d'effectuer des squats guidés ou de muscler ses mollets.

D'autre part, certaines presses, plus anciennes, ne sont pas inclinées à 45° et imposent un travail vertical ; d'autres, grâce à des poulies, permettent de s'entraîner à l'horizontale.

Très encombrantes et très coûteuses (1 000 € à 5 000 €), les presses à cuisse sont assez rares au domicile des particuliers.

Cage à squat



La cage à squat n'est probablement pas l'appareil de musculation le plus connu du grand public. Néanmoins, elle est souvent couplée aux machines à charge guidée.

C'est une sorte de portique avec des encoches qui permet de travailler en sécurité et de poser une barre à différentes hauteurs.

Couplée à un banc de musculation, elle vous aide à travailler tous les groupes musculaires (épaules, bras, dos, quadriceps, fessiers...).

Plusieurs critères entrent en jeu dans le choix d'une cage à squat pour la musculation à domicile. Tout d'abord, il s'agit d'un matériel volumineux et peu décoratif, il est préférable d'avoir un lieu dédié chez soi pour s'en équiper. Ensuite, les différents modèles proposent une large combinaison de points d'appuis et de racks de sécurité, tandis que d'autres disposent de poulies ou de presses complémentaires. La solidité est aussi un critère important, ce matériel doit pouvoir supporter des charges élevées sans plier ou s'affaisser.



Par ailleurs, quel que soit l'exercice à réaliser, il convient de bien s'échauffer au préalable et de ne soulever que des charges comprises entre 60 % et 75 % de sa force maximale, afin d'éviter les blessures.

Après les exercices, il est tout aussi important de ne pas négliger une période de récupération pour profiter de la congestion musculaire.

V. Les appareils et accessoires

Ensuite, différents mouvements peuvent être effectués sur cette machine :

- ▶ Le passage sous la barre consiste à placer la barre à hauteur de la taille, à plier les jambes en gardant le dos bien droit, puis à passer sous la barre en penchant le buste, avant de revenir à la position initiale.
- ▶ Le squat et développé consiste à placer la barre sur les épaules, les jambes fléchies, puis à pousser la barre au-dessus de la tête en relevant le corps, avant de revenir à la position initiale.
- ▶ En position allongée sous la barre, les pompes inversées consistent à saisir la barre à bras tendus, puis à réaliser quelques séries de tractions.
- ▶ Le levé de jambes consiste à placer la barre au-dessus de la tête, à tendre les bras, puis à relever les jambes tendues jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

Enfin, pour se rendre compte des dimensions et de la qualité d'une cage à squat, il est toujours mieux de pouvoir la voir en magasin. Toutefois, l'achat sur Internet offre plus de choix et des tarifs plus avantageux. Sachez en outre que les prix peuvent aller de 150 € à 6 000 €.

La plateforme vibrante

Plateforme vibrante et plateforme oscillante sont les dernières innovations dans le monde de la musculation et du fitness.

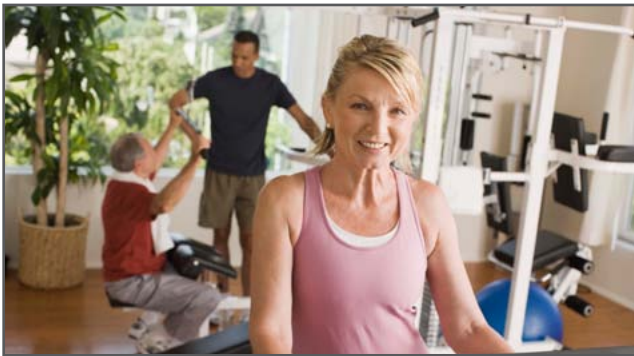
Elles viennent enrichir une gamme qui compte déjà le rameur, le stepper, le vélo d'appartement ou le tapis de marche.



Attention : *l'usage des plateformes vibrantes est contre-indiqué dans de nombreuses situations et il convient de demander un avis médical avant d'essayer. L'action est ici généralisée, contrairement aux plateformes oscillantes qui permettent de cibler les effets.*

Présentation

Les plateformes vibrantes sont des appareils de musculation destinés au fitness et au cardio-training, c'est-à-dire à un travail d'endurance plutôt que de renforcement musculaire. L'objectif premier est donc d'affiner la silhouette. Le principe repose sur des vibrations rapides qui améliorent la circulation sanguine et le drainage. En musculation, son usage sera limité à la sèche musculaire ou à la rééducation après une blessure.



Le mouvement de quelques millimètres déséquilibre le corps qui, par réflexe, contracte automatiquement les muscles. Voilà pourquoi les arguments commerciaux du produit annoncent la possibilité de faire du sport sans effort. Rappelons cependant qu'en

musculation, il est impossible d'obtenir des résultats sans s'astreindre à des exercices fatigants. En outre, l'action des plateformes vibrantes se ressent à tous les niveaux : la circulation sanguine, les os, les cartilages et les neurotransmetteurs. De même, sur le système neuromusculaire, il a été montré que la force musculaire pouvait augmenter jusqu'à 30 %, tandis qu'au niveau du système hormonal, les plateformes permettent d'accélérer la croissance musculaire grâce à la stimulation de l'hormone de croissance.

Critères de choix

Il est possible d'avoir une plateforme vibrante pour se muscler à domicile. Le premier critère de choix sera alors naturellement le prix (de 200 € à 1 500 €).

Les premiers modèles sont extrêmement simples, tandis que les plus évolués disposent d'options de massage et sont reconnus pour leur qualité. En revanche, les différences entre chaque appareil sont tellement nombreuses qu'il est préférable d'interroger un vendeur spécialisé dans le point de vente retenu. Il pourra vous renseigner sur les poids, les dimensions du plateau, le nombre de moteurs, la gamme des fréquences, les possibilités de réglage de l'amplitude...

V. Les appareils et accessoires

Il convient par ailleurs d'essayer le matériel avant de l'acheter (raison pour laquelle un achat sur Internet est moins conseillé).

Si ce dernier provoque des vibrations au niveau de la tête, cela peut engendrer des céphalées, il faut alors être prudent.

Sinon, il est possible d'utiliser les plateformes vibrantes haut de gamme présentes dans les salles de musculation.

La plateforme oscillante

Évolution de la plateforme vibrante, le modèle oscillant permet de cibler l'action des vibrations.

Attention : *ce type de matériel est déconseillé dans le cas de certaines pathologies (arthrose, ostéoporose, troubles cardiaques, etc.). Il est indispensable de consulter un médecin au préalable. Il va de soi que l'appareil ne doit pas être utilisé en cas de grossesse.*

Présentation



Avec des résultats rapides, la plateforme oscillante présente tous les avantages de la version vibrante, mais sans ses défauts (maux de tête). Son principe repose alors sur des mouvements de balancement.

Toutefois, si elle possède des effets notables sur la stimulation musculaire, ce n'est pas un outil de musculation en soi, dans la mesure où l'hypertrophie ne peut être atteinte par son seul usage : elle convient à la sèche tout en participant au renforcement de diverses fonctions (bénéfices neuromusculaires, circulation sanguine, respect des os et des articulations et stimulation du système hormonal).

V. Les appareils et accessoires

Favorisant la production d'hormones de croissance, la plateforme oscillante crée également les conditions idéales à la prise de masse si elle est utilisée en complément d'exercices de musculation traditionnels. De façon générale, une plateforme oscillante agit sur la cellulite, le renforcement musculaire, la tonicité, l'affinement de la silhouette et l'amélioration de la posture. Tous les muscles du corps peuvent travailler, la sollicitation ciblée dépend ensuite de la position adoptée.

Critères de choix



Il est indispensable d'essayer le matériel avant de l'acheter pour un usage à domicile. Pour cela, il est possible de découvrir l'appareil dans des magasins ou dans des salles de musculation.

Ensuite, le choix dépend des attentes et du niveau physique de chacun. Chaque appareil ayant ses spécificités, le conseil d'un vendeur spécialisé en boutique sera le bienvenu. Les innovations sont nombreuses et les marques rivalisent de créativité en matière de gadgets. Les plus sportifs privilégieront les amplitudes les plus élevées (entre 13 mm et 15 mm), mais les machines offrant des amplitudes de 10 mm

conviennent aux usagers débutants comme aux personnes recherchant un complément à la musculation.

L'appareil doit être, dans tous les cas, particulièrement stable, c'est un gage de confort. Il faut également vérifier la puissance du moteur ainsi que sa fréquence (40 Hz est le maximum, les chiffres supérieurs annoncés sont erronés).

En outre, il faut compter de 200 € à 2 000 € pour une plateforme oscillante, en fonction du modèle et des fonctionnalités choisies.

Les vélos

Matériel essentiellement destiné au travail de l'endurance et à l'amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires, les vélos, qu'ils soient elliptiques ou d'appartement, sont des appareils incontournables en musculation.



Vélo elliptique

En pratique, le vélo elliptique s'apparente plus à une version évoluée du stepper que du vélo d'appartement. Il reprend le mouvement de la course à pied, tout en insistant particulièrement sur les muscles du haut du corps, tels les bras, les épaules, les pectoraux ou le dos.

On peut s'équiper d'un vélo elliptique à domicile, mais également profiter de cet appareil dans une salle de musculation. En cas d'achat, il est toutefois important de vérifier certains points.



Tout d'abord, lorsque l'on pédale, le confort doit être optimal. Équipé d'un système de résistance magnétique, le vélo doit éviter les à-coups et respecter les articulations. De même, le système de freinage doit être efficace, car un exercice silencieux est toujours plus agréable, c'est également un gage de longévité. Par ailleurs, le vélo doit être stable : un appareil lourd tient bien au sol et est moins sujet aux vibrations parasites. Enfin, la présence d'un compteur pour évaluer le travail fourni, les calories dépensées et pour définir le programme à suivre est aussi un atout incontestable.

V. Les appareils et accessoires

S'il est possible d'acheter sur Internet à des prix plus intéressants (attention aux frais de port), il est fortement recommandé de tester le matériel au préalable et donc de se rendre dans un magasin spécialisé. Les prix varient alors de 150 € à 500 €, mais ces derniers traduisent soit des qualités de conception diverses, soit des différences de fonctionnalités.

Vélo d'appartement



Le vélo d'appartement peut être utilisé comme accessoire de cardio-training dans des efforts longs. C'est un excellent outil pour dépenser des calories sans traumatiser les articulations, c'est pourquoi il est très employé pour la sèche musculaire. Mais il peut également servir à l'échauffement des sportifs, notamment dans les programmes de musculation.

Les avantages liés à cet appareil sont en outre nombreux : brûle graisse, il développe la tonicité tout en améliorant la mobilité articulaire. Très utilisé dans le renforcement musculaire (principalement les cuisses), il peut se pratiquer en lisant ou regardant la télévision.

Par ailleurs, il existe une très large gamme de vélos d'appartement et plusieurs critères peuvent être déterminants dans le choix d'un modèle :

- ▶ le confort (souplesse, qualité de l'assise, réglages pour obtenir la meilleure position, type de guidon) ;
- ▶ la stabilité, plus le vélo est lourd, moins il bougera pendant l'exercice ;
- ▶ les options (nombre de programmes, capteurs pour connaître son rythme cardiaque, distance parcourue, évoluer la difficulté).

Il faut ensuite compter de 100 € à plus de 500 € pour un vélo d'appartement, en fonction de la qualité du matériel et des options présentes.

Le tapis de marche

En permettant au pratiquant de rester sur place et de faire son sport en intérieur, le tapis de marche s'adapte aux capacités de chacun.

Présentation

Un tapis de marche, ou tapis de course, est un appareil qui vise à reproduire les effets de la marche ou de la course à pied. Il est néanmoins considéré comme un matériel de fitness dans la mesure où il vise surtout à renforcer les qualités cardio-vasculaires.



Il travaille particulièrement les muscles des cuisses, des fessiers et des mollets. Accessoirement, les abdominaux sont sollicités pour le maintien de la posture.

Critères de choix



Lors de l'achat d'un tapis de course, plusieurs critères sont à prendre en compte. Tout d'abord, la stabilité est un facteur important : l'appareil ne doit pas bouger pour permettre un travail en toute sérénité (plus le tapis est lourd, plus il est stable). En outre, en dessous de 80 kg, la fiabilité du matériel peut être aléatoire. De plus, la surface de marche doit être assez longue (entre 140 cm et 150 cm) pour permettre de grandes foulées, mais aussi assez large (au moins 45 cm).

Par ailleurs, il peut être intéressant de simuler la montée d'une côte pour faire travailler différemment les muscles et solliciter plus activement les fonctions respiratoires et cardiaques. C'est pourquoi vérifier le degré d'inclinaison du tapis peut être utile.

V. Les appareils et accessoires

Bien sûr, la vitesse du tapis et le moteur sont essentiels. En général, les différents modèles proposent des variations allant de 1 km/h à 25 km/h. Il faut cependant veiller à ce que l'accélération se fasse progressivement pour éviter les à-coups responsables de chutes.

Les moteurs de 2 CV sont habituellement limités, mais les 3 CV conviennent parfaitement à une pratique régulière. Sinon, les appareils de 4 CV sont à réserver aux plus ambitieux et aux plus sportifs.

Enfin, pour garder sa motivation et vérifier que son rythme cardiaque est bon, le tapis doit être équipé d'un compteur. Il est également intéressant d'opter pour un modèle qui dispose de différents programmes pour varier les entraînements.

Ainsi, en fonction de ces différents paramètres, le prix des appareils varie grandement, de 500 € à 5 000 € et plus.

Le stepper

« Step » signifiant « marche » en anglais, un stepper n'est ni plus ni moins qu'un appareil de marche, qui permet de travailler les muscles des jambes en reproduisant le mouvement de montée d'un escalier.

Présentation

Avec un stepper, c'est principalement l'endurance qui est recherchée. Cet appareil s'utilise pour répéter des mouvements, notamment pour le cardio-training.

Toutefois, il existe des modèles plus évolués. Il s'agit de systèmes à piston qui, tout en respectant les articulations grâce à un mouvement doux et amorti, permettent de travailler l'endurance des muscles des jambes et les fonctions cardio-vasculaires.

Par ailleurs, il faut compter de 30 € à plus de 75 € pour un stepper standard.



Objectifs



Le stepper est idéal pour dessiner une silhouette, puisqu'il permet de muscler les fessiers, les cuisses et les mollets, mais aussi les abdominaux dans un second temps. De plus, cet outil confortable offre une bonne stabilité qui permet de réaliser les exercices de musculation de façon optimale.

Simple à utiliser et facile à ranger, c'est un appareil évolutif qui permet de progresser et de constater les résultats de son travail. En effet, pour les modèles les plus évolués, la résistance peut être réglée.

Le rameur

Grâce à son siège coulissant et à ses poignées, le rameur permet de travailler tout le corps. Il muscle néanmoins particulièrement les bras, les abdominaux, le dos, les fessiers et les cuisses.

Présentation

Très employé dans le monde de la musculation, le rameur se présente principalement en deux modèles :

- ▶ Le rameur à tirage central permet un travail cardio plus important que le rameur à doubles rames, mais les efforts musculaires sont moindres. C'est le modèle idéal pour les programmes minceur et tonification.
- ▶ Le rameur à doubles rames permet un travail musculaire plus important que le rameur à tirage central.



V. Les appareils et accessoires

Toutefois, le rameur est considéré comme un appareil de fitness dans la mesure où son action ne participe pas à la prise de masse, mais plutôt à l'amélioration de la souplesse, de l'endurance et des fonctions cardio-vasculaires.

Critères de choix



Si bien souvent le prix est un critère discriminant, il est conseillé de ne pas sacrifier pour autant la qualité.

Il est important d'essayer le matériel pour vérifier s'il convient à votre morphologie et s'il résiste aux efforts que vous lui imposerez.

Il est aussi intéressant de faire attention aux possibilités de rangement : certains modèles savent se faire tout petits et se glissent sous un lit.

Avant de comparer différents modèles, il faut noter les points suivants : le niveau des pratiquants, les gabarits concernés (important si l'on veut adapter l'appareil à plusieurs morphologies), la régularité de l'usage, les objectifs (perte de poids, cardio-training, renforcement musculaire), l'esthétisme, le design, la couleur, etc.

Les prix

Le prix du matériel de musculation varie selon la qualité de fabrication des produits, l'innovation technologique mise à disposition ou encore la marque du fabricant.



V. Les appareils et accessoires

Les prix donnés dans le tableau ci-dessous sont donc fournis à titre indicatif.

Équipements		Prix
Banc de musculation		Entre 80 € et 300 €
Barre de musculation	À soulever	Entre 50 € et 100 €
	Pour tractions	Entre 20 € et 50 €
Haltères		<ul style="list-style-type: none"> • Entre 15 € et 30 € • 1 € à 2 € le kilo de fonte supplémentaire
Tapis de marche		Entre 500 € et 5 000 €
Rameur		Entre 100 € et 800 €
Stepper		Entre 20 € et 50 €
Vélo d'appartement		Entre 100 € et 500 €
Vélo elliptique		Entre 150 € et 1 500 €
Cage à squat		Entre 150 € et 6 000 €
Plateforme vibrante		Entre 200 € et 1 500 €
Plateforme oscillante		Entre 200 € et 2 000 €

Pour aller plus loin

Astuce

Écouter son corps pour éviter les accidents

 par Lili36

Un effort musculaire engendre toujours une forme de douleur. Cependant, il faut savoir distinguer la douleur due au travail musculaire de la blessure. Par exemple, il convient de s'arrêter de travailler dès la manifestation de maux de tête ou de légers malaises.

De leur côté, les craquements n'ont rien d'anormal, mais ils ne doivent jamais s'accompagner d'une forme de douleur. Au niveau des muscles, c'est ici qu'il faut faire preuve de discernement : les douleurs légères sont logiques, mais elles doivent disparaître après quelques secondes au repos.

Enfin, la brûlure est pour sa part tout à fait normale, contrairement aux courbatures et autres échauffements qui peuvent survenir le lendemain. Dans ce cas, il faut se reposer et revoir son programme de musculation afin de ne pas travailler plus que ce que son corps peut supporter.

Questions / réponses de pro

Travail des pectoraux

Je suis en train d'organiser mon programme de musculation et je voudrais savoir s'il est préférable de placer les séances dédiées aux pectoraux en début ou en fin de semaine, sachant que ces exercices me demandent beaucoup d'effort.

 Question de LolaS

Réponse de Lili36

La musculation des pectoraux est un entraînement exigeant, qui sollicite notamment les triceps et les épaules. Il est donc préférable de commencer la semaine par une séance dédiée aux pectoraux. Les pectoraux doivent ensuite pouvoir profiter d'une bonne congestion et de suffisamment de récupération. La séance suivante ne devra donc pas les solliciter.

Appareils de musculation

Je possède un appareil de musculation d'entrée de gamme et je voudrais savoir si la différence de qualité avec des machines plus sophistiquées est vraiment notable, surtout au niveau du choix des matériaux et des roulements.

 Question de Marie

► Réponse de Moumour

La majorité des appareils de musculation possèdent des performances équivalentes. Les deux points essentiels à vérifier sont la grosseur des câbles et celle des poulies, qui deviennent de plus en plus minces au fil du temps. Vérifiez également la grosseur des tubes et la qualité des soudures.

Pour du matériel de qualité, vous pouvez notamment faire le tour des salles de sport qui renouvellent leurs appareils et peuvent revendre des modèles. Dans les magasins traditionnels, vous aurez de quoi vous amuser, mais rien à très long terme.

Quoi qu'il en soit, pour se forger une belle silhouette, rien ne vaut le poids de son propre corps (barre fixe, pompes déclinées et inclinées, etc.) allié à un régime adapté, des poudres protéinées et un bon sommeil.

Choisir l'appareil de musculation le plus adapté

Je souhaite offrir un appareil de musculation à mon fils et je voudrais savoir comment le choisir afin qu'il soit adapté à sa morphologie et à son travail musculaire.

 Question de Rolande34

► Réponse de Lili36

Il est impératif d'évaluer au préalable ses besoins : recherche de l'endurance, de la force ou de la prise de masse ?

Ensuite, il faut savoir quelle partie du corps il souhaite muscler en priorité. Enfin, c'est bien souvent le budget et la place dont on dispose qui conditionnent le choix définitif.



Index des questions et des astuces

I. Les bases	11
Prévenir et soulager les douleurs musculaires	35
Éviter les crampes	36
Les courbatures sont-elles un signe de progrès ?	36
Catabolisme et l'anabolisme	36
Éviter les courbatures après un effort physique	37
II. La préparation	38
Trouver son équilibre alimentaire	55
Organiser une séance de musculation	55
Musculation sans matériel	56
Dessiner sa silhouette facilement	56
III. Les exercices	57
Se muscler à la maison	82
Augmenter sa force	82
Savoir respirer pendant ses exercices de musculation	83
Échauffement des bras	83
IV. Muscler chaque partie du corps	85
Comment bien étirer ses mollets ?	113
Affiner ses bras	114
Fréquence des séances d'abdominaux	115
Raffermir les muscles des bras	115
V. Les appareils et accessoires	116
Écouter son corps pour éviter les accidents	137
Travail des pectoraux	137
Appareils de musculation	138
Choisir l'appareil de musculation le plus adapté	138

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Annick Delmas – Membre pro

Coaching corporel et diététique pour remodeler la silhouette de manière naturelle.

Départements d'intervention : France + Export
Adresse : ZA Beauregard, 26 300 Chateauneuf-sur-Isère
Téléphone fixe : 09 51 00 39 60
Téléphone mobile : 06 77 04 05 16

Mincepourtoujours – Membre pro, expert

Écrivain et coach en hygiène de vie.

Départements d'intervention : France + Export
Adresse : Le Tertre de Chanveaux, 49 420 Saint-Michel-et-Chanveaux
Téléphone fixe : 02 41 92 79 09
Téléphone mobile : 06 83 07 43 15

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous souhaitez vous inscrire dans une salle de sport
pour redessiner votre silhouette
grâce à un renforcement musculaire ?
Retrouvez tous les professionnels de la musculation
proches de chez vous grâce à Pages Jaunes

Trouver des professionnels

<http://musculation.comprendrechoisir.com/annuaire>



Comprendre
Choisir

FIN