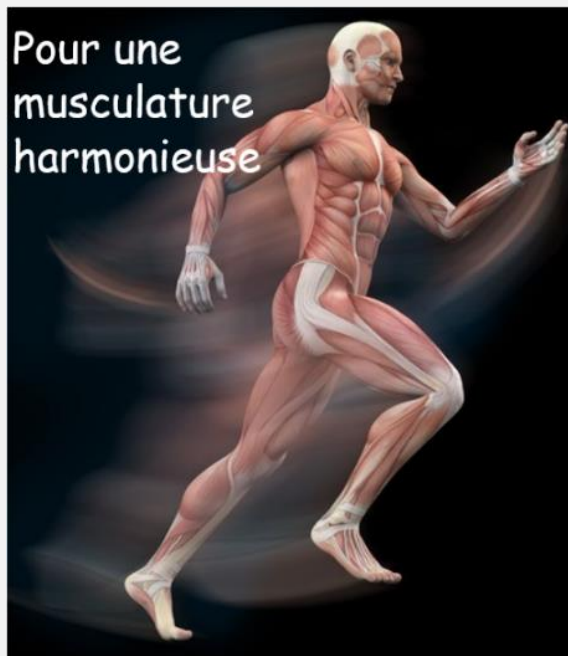


Muscles utiles & ceux compliqués à travailler

- 1) Muscles utiles _____ 1
- 2) Muscles compliqués à travailler _____ 4
- 3) Avoir une silhouette harmonieuse _____ 5



Augmenter ses capacités physiques harmonieusement.

1) Les muscles dits « utiles ».

Avant tout, sachons comment nos muscles prennent du volume.

Toute séance de sport intensive provoque une dégradation de vos muscles due à la formation de microdéchirures dans leurs fibres. C'est la première étape de l'hypertrophie (augmentation du volume musculaire). La seconde, et la plus importante, c'est la phase de récupération.

Un homme moyen de 75 kg possède environ 30 kilos de muscles !

Votre système immunitaire va alors envoyer cellules-souches, hormones de croissance et acides aminés pour réparer les dégâts et renforcer les zones endommagées. En effet, l'organisme soucieux de s'occuper des traumas va engager la fabrication de fibres pour consolider les muscles et anticiper les prochaines lésions, d'où augmentation du volume musculaire.

Les muscles « utiles » :

Même si tous les muscles de notre corps ont évidemment chacun un intérêt, il existe des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours.

Pour prévenir les maux de dos, de genoux, d'épaules et diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence et toute notre vie :

- Au niveau du **dos** :
 - Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
 - Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
 - Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.
- Dans la région des **genoux**, certains muscles de la cuisse :
 - Les quadriceps : Renforcent la stabilité du genou.
 - Les vastes internes et externes : Stabilisent certains tendons du genou.
- L'arrière des **épaules** :
 - Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes chez les sportifs et notamment en musculation.
 - Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

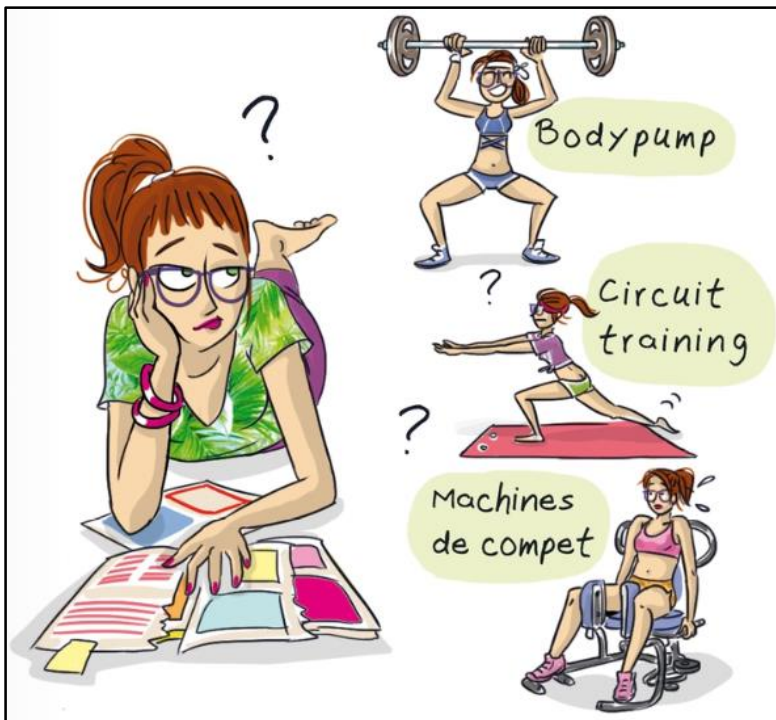
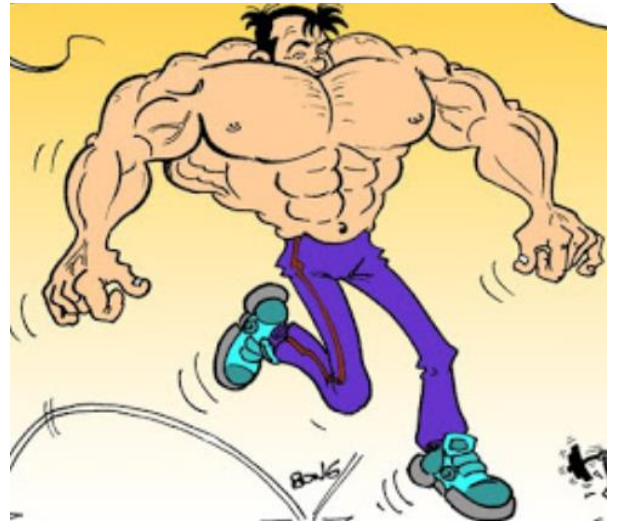


Et puis, il faut penser à développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumas car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions musculaires.

Je connais un footballeur qui n'a plus de ligaments aux genoux et pourtant ça ne l'empêche pas de jouer. Ce qui le sauve c'est qu'il a d'énormes muscles aux cuisses (notamment les vastes internes et externes).

Après tout ça, il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.

Ensuite, il y a les muscles que j'appelle, « d'ornement », ils sont plus utiles pour notre satisfaction propre que dans la vie de tous les jours, je m'explique. Tous les goûts sont dans la nature, certaines personnes rêvent d'avoir des gros pecs (pectoraux) et vont tout mettre en œuvre pour y arriver. Ou d'autres veulent d'énormes biceps au détriment du bas du corps, etc. Lorsque certaines zones sont développées à outrance, c'est ce que j'appelle des muscles d'ornement sans aucun autre intérêt que l'estimation esthétique que l'on y porte ! Il faudrait davantage renforcer des « zones utiles » mais souvent on ne s'en rend compte que passée la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis de dos et/ou de genoux et/ou d'épaules.



Qu'est-ce-que la Gonflette ?

Selon beaucoup de personnes si on veut des vrais muscles, on fait soit de la natation qui serait un vrai sport ou du foot pour avoir des jambes musclées. Le physique de Cristiano Ronaldo, par exemple ce serait un physique d'un vrai sportif avec de vrais muscles. Il ne fait bien évidemment, pas de musculation. Tout cela est FAUX !

Le bodybuilding par exemple, ce n'est pas seulement faire quelques mouvements avec des poids légers et prendre des protéines et de la créatine. Les muscles ne « gonflent » pas comme ça. Les bodybuilders ont réellement de la force !

Mais ça n'est toutefois pas aussi clair puisqu'on peut être très fort et ne pas le paraître, être volumineux sans être le plus fort.

Il est alors bon de rappeler que l'on s'entraîne de façon différente lorsque l'on vise la force (maximale) ou le volume. C'est pourquoi on peut voir de telles différences de charges entre un culturiste et un power lifter. Quand l'un cherche à isoler le travail d'un muscle (charge relativement légère), l'autre cherche à utiliser tout ce qui peut être utile pour soulever la charge d'un point A à B (charge lourde). Cela ne rend pas l'un moins difficile que l'autre.

La gonflette n'existe pas. Aucune personne au monde n'a de gros muscles sans être forte. Il est impossible d'hypertrophier les myofibrilles (« masse ») sans augmenter le volume du sarcoplasme. Chaque gain de volume provient donc de la croissance du tissu contractile, et s'accompagne d'un gain de force.

Le muscle ne se transforme pas en graisse et la graisse ne se transforme pas en muscle. Ce n'est pas parce qu'on est gras qu'on aura plus de facilité à être musclé. Ce n'est pas parce qu'on arrête la musculation que le muscle se transformera en gras. On peut gagner de l'un et perdre de l'autre, c'est tout. L'arrêt du sport fait très lentement diminuer la taille des muscles (qui n'ont pas besoin d'être sollicités comme avant). Parallèlement, la reprise de mauvaises habitudes alimentaires peut faire prendre de la graisse. Mais à aucun moment il n'y a transformation. La magie ça n'existe pas.

Le terme de « gonflette » provient de l'observation de culturistes de haut niveau ou de pratiquants amateurs de bon niveau qui présentent à une période de l'année un physique très volumineux puis quelques années ou mois plus tard un physique aplati, une bonne partie des muscles ayant disparu au passage, à la manière d'un ballon de baudruche qu'on aurait dégonflé. Chez le culturiste de haut niveau, l'utilisation de stéroïdes anabolisants pour augmenter la masse musculaire peut amener à des gains temporaires de masse musculaire. L'arrêt des produits, couplé à une mauvaise alimentation peut faire perdre un nombre important de kilos. Chez le sportif qui n'utilise pas ce type de produits interdits, le gain de masse musculaire provient d'une hypertrophie des sarcomères (le tissu contractile) et d'une hypertrophie sarcoplasmique (le tissu non contractile qui contient de l'eau et du glycogène). Ces gains dans leur ensemble représentent le gain de masse musculaire qui n'est donc pas « de l'air » mais qui peut disparaître progressivement lorsque la contrainte mécanique (le sport) et l'alimentation ne sont plus d'assez bonne qualité ; de la même manière que le sédentaire peut perdre ses muscles s'il reste allongé toute la journée.

2) Les muscles compliqués à travailler :

Ensuite il y a les muscles qui sont difficiles à travailler car pas évidents à localiser (souvent d'autres muscles proches ont tendance à prendre le dessus) ou alors parce qu'ils comportent très peu de variétés d'exercices différentes :

Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

Pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis les autres deltoïdes sont quand même travaillés. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau ».

Les ischios (l'arrière des cuisses).

Pareil, à part avec la fameuse machine, leg curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

De la même façon, si vous faites des pompes avec les pieds surélevés (sur une chaise par exemple) pour travailler le petit pectoral, le grand pectoral est tout de même sollicité.

Les fessiers

Même principe pour les fessiers, puisque leurs exos associés vont solliciter également les muscles des cuisses.

Les mollets.

Par contre pour ces muscles, il s'agit davantage du côté diversité d'exercices qu'il y a un manque. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.

Conclusion :

Vous voulez développer votre corps de façon harmonieuse, travaillez en priorité ces 5 muscles (surtout les 4 premiers d'ailleurs) car malgré des exercices spécifiques pour essayer de les développer en priorité, les autres muscles autour de ceux-ci sont tout de même sollicités.

Ainsi vous n'aurez pas, comme beaucoup d'adeptes de la salle de musculation :

- Des deltoïdes très puissants sur l'avant du corps et quasi inexistantes sur l'arrière.
- Des pectoraux tombant vers le sol mais plutôt harmonieux car légèrement bombés sur le haut.
- Des quadriceps surpuissants par rapport à l'arrière de la jambe (les ischios).
- Des petits mollets de coq, comme on dit, et qui accentuerait l'effet parapluie du corps, c'est-à-dire un haut surdéveloppé et des jambes toutes gringalets.

Ça veut dire quoi ? En gros, si vous voulez travailler vos épaules, ne faites quasiment que des mouvements qui sollicitent l'arrière des épaules. Pareil pour les pectoraux, faites surtout des exercices qui travaillent le petit pectoral car le grand pectoral sera quand même « concerné », etc...



3) Je veux perdre du ventre et gagner du muscle pour avoir une belle silhouette :

Déjà, il s'agit de mettre en garde les gens qui veulent subitement changer leur silhouette. Bien qu'ils soient très motivés, prêts à bouleverser drastiquement leur alimentation et à faire tous les sports nécessaires, il faudrait :



Continuer à manger à votre faim. Ne faites pas de régimes mais changez vos habitudes alimentaires, repas à heures régulières avec moins de sucres.

Voir guide sur la diététique.

- Et surtout, ne faites pas de sport à outrance, jusqu'à épuisement, car vous risquez de vous dégoûter définitivement, d'autant que les résultats mettent parfois du temps à venir. Les risques de blessures peuvent également freiner et même anéantir vos motivations. En plus, la pratique régulière d'une activité physique peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids.



Difficile à comprendre ???

Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras.

Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins provisoirement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser. Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne. Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille (prendre la mesure juste 1 cm au-dessus du nombril et faire le tour de son ventre) ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.



Quels muscles à cibler pour perdre du gras ?

Contrairement aux idées reçues, les exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Ils permettent de renforcer la sangle abdominale mais ont un effet extrêmement limité sur l'élimination des graisses. En effet tous ces mouvements et même le populaire gainage abdominal ne sont pas des exercices suffisamment intenses pour activer le métabolisme et faire maigrir.

Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre grâce aux petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

Ainsi, pour **perdre du ventre**, je vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que **les fessiers & cuisses** sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du **cardio**, vous avez le **trio gagnant** pour perdre un maximum de gras.

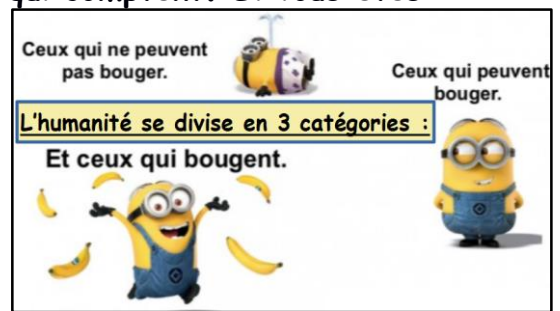
[Calcul de votre Masse Grasse → Voir mon site, en cliquant ici](#) 😊

Le sport et l'alimentation sont-ils les seuls éléments sur lesquels il faut que je fasse des efforts ?

Le plus important pour la santé et mincir, ça n'est pas uniquement la pratique d'un sport et les changements dans vos habitudes alimentaires qui comptent. Si vous êtes détenu en prison ou si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à 5 fois par semaine, vous êtes un sportif, c'est évident et c'est déjà très bien. Le reste du temps, ne vous sédentarisez pas trop, c'est-à-dire qu'il faut essayer de bouger plus fréquemment chaque jour en petite quantité !!!

Il n'y a donc pas que les différents exercices qui comptent pour dépenser des calories mais l'intention dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours :

- Marchez le plus possible quand vous êtes dans la cour de promenade, à un bon rythme sans s'arrêter.
- Alternez les moments allongés dans votre lit et :
 - Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
 - Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure de sport en cellule toutes les 2 heures.
 - Le ménage dans votre cellule en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).



Les intentions (énergie déployée) dans l'effort pour nos actions de tous les jours sont très importantes !

C'est un état d'esprit : il faudrait dans toutes nos tâches, mettre du rythme et de l'intensité... A l'époque où la technologie apporte toutes les facilités matérielles pour nous faire renoncer à l'effort, il est encore plus difficile de garder de bonnes habitudes ! Nous sommes à l'air de l'assistance électrique, vélos, trottinettes, etc. et de plus en plus de jeux vidéo très distrayants nous éloignent de ces efforts physiques qui entretenaient notre forme & notre santé, jadis...

En 2017, une étude menée par des chercheurs de l'Université de Géorgie (Etats-Unis) était de se demander s'il vaut mieux monter plusieurs étages d'escaliers 2 marches par 2 marches ou alors plutôt 1 à 1 mais à un rythme soutenu. A savoir qu'on mettra plus de temps, 1 marche à 1 marche pour arriver. Par contre le bénéfice en dépense de calories, effort cardiopulmonaire et musculaire en arrivant plus vite (9,2 kcal/min) au dernier étage en gravissant 2 par 2 les marches n'est pas tout à fait évident. Puisqu'en montant 1 par 1 les étages on dépense 8,5 kcal/min. Les auteurs concluent pourtant que la méthode 1 par 1 est légèrement plus énergivore, car elle demande plus de temps pour arriver en haut des étages.

Ça signifie qu'il est quasi-équivalent de faire un effort bref et intense par rapport à un effort plus long et modéré. A la différence qu'on mobilisera des muscles secondaires un peu différents et un cardio moins basé sur la résistance que sur l'endurance.

Quand bien même pour les bénéfiques, personnellement je pense qu'il suffit de toujours s'activer à son rythme voire un peu au-dessus mais sans s'arrêter.

En gros, ça veut dire quoi ? Il s'agit surtout de retrouver le goût de l'effort, un état d'esprit. Quand vous serez sortis de prison, profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir actif :

- ✓ **Préférez le bus pour vous déplacer et descendez un arrêt plus tôt pour intégrer la marche au quotidien.**
- ✓ **Pour les petits trajets, déplacez-vous à vélo ou à pied.**
- ✓ **Garez votre voiture à distance de votre destination pour finir le trajet à pied.**
- ✓ **Accompagnez les enfants à l'école à pied plutôt qu'en voiture.**
- ✓ **Si vous avez un chien, sortez le plus souvent et/ou plus longtemps que d'habitude.**
- ✓ **Allez chercher le pain ou faites vos petites courses à pied plutôt qu'en voiture.**
- ✓ **Préférez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.**
- ✓ **Si vous avez un jardin, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner.**
- ✓ **Profitez des beaux jours pour faire des activités extérieures.**
- ✓ **Évitez les longues périodes devant la télévision.**
- ✓ **Et si vous avez un sport favori, n'hésitez pas et donnez-vous le temps de le pratiquer.**
- ✓ **Si vous intégrez un sport, gardez des objectifs réalistes (choix du sport et disponibilité de votre emploi du temps).**
- ✓ **Si vous manquez de motivation, organisez des activités à plusieurs. Faire des balades en famille ou entre amis.**

Le troisième critère important pour atteindre son objectif :

Le troisième critère c'est la régularité (au moins 3 séances par semaine) et l'intensité que vous développez dans vos exercices et même j'ai envie de dire, dans votre attitude pour exécuter vos tâches de tous les jours. Exécutez toutes vos tâches avec rythme & énergie. Pour revenir au sport, on peut très bien pratiquer une discipline, par exemple 1 heure de course à pied ou de beach-volley à un rythme très bas, sans faire trop d'effort et sans transpirer. Il faudra donc ajouter une donnée supplémentaire : l'intensité qu'on déploie pour la pratique de tel ou tel sport. Maintenant il est donc bien évident pour vous que c'est l'intensité de la pratique qui fera la différence finale sur la balance.

Pour résumer, comment améliorer sa santé et perdre du poids :

- ✓ **Faites du sport et essayez de changer vos habitudes alimentaires.**
- ✓ **Allez-y progressivement pour éviter de vous dégoûter définitivement et pour les risques de blessures.**
- ✓ **Travaillez surtout les gros groupes musculaires du corps humain & le cardio, au moins 40 minutes à raison de 3 fois par semaine.**
- ✓ **Restez actif le plus possible toute la journée, 7 jours sur 7.**



Comment augmenter progressivement son niveau d'activité physique ?

Si maigrir sans sport n'est pas la meilleure des options, il n'y a pas besoin non plus de se convertir en sportif de haut niveau pour espérer perdre quelques kilos.

Quelques astuces simples permettent, en effet, d'augmenter progressivement son niveau d'activité quotidien sans même y penser : Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

- Faire un morceau du trajet travail-domicile à pied.
- Prendre le vélo à la place du métro ou de la voiture pour les petits trajets.
- Organiser des randonnées avec des amis.
- Profiter du week-end pour visiter de nouveaux lieux à pied.
- Profiter de la pause déjeuner pour faire une demie heure de marche rapide.
- Faire quelques exercices de gainage devant la télévision.
- Prendre l'habitude de descendre un arrêt avant son arrêt de transport habituel.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories				
12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	

10 Astuces pour bouger plus, malgré le manque de temps !

1. Prendre toujours l'**escalier** pour les 3 premiers étages, quitte à finir avec l'ascenseur.
2. **Debout** dans les transports en commun. On contracte alternativement ses abdos et fessiers.
3. Dans les **parkings**, on cherche délibérément une place éloignée de l'entrée ou des escaliers.
4. Au **travail**. On choisit l'imprimante/la machine à café/la bouilloire la plus éloignée de son bureau.
5. Pour décompresser à la fin d'une journée compliquée, on **danse** 5 minutes sur sa chanson préférée.
6. Pendant les coupures publicitaires à la télévision, on réalise **20 montées de genoux** ou 1 minute de gainage.
7. En faisant la **vaisselle**, on monte et on descend sur la pointe des pieds.
8. On se **brosse les dents**, en faisant la chaise contre le mur ou en restant en équilibre sur un pied.
9. À la maison, chaque fois que son enfant ou conjoint appelle, on fait un **squat** (en s'asseyant sur une chaise imaginaire) avant de répondre.
10. Au **téléphone**, si le coup de fil dure plus de 1 minute, on fait les **100 pas** ou on travaille son autre bras avec une bouteille d'eau en guise d'haltère.