

GETTY IMAGES

## **Vous pouvez faire des exercices de musculation**

Changer votre façon de penser peut aboutir au changement de votre corps.

- Jorg Mardian
- [15/02/2023](#)

Notre monde est conçu pour que les gens *restent assis*. Mais la sédentarité est plus néfaste que vous ne le pensez !

Faire reposer son corps sur un canapé, un siège de conducteur ou une chaise de bureau pendant la majeure partie de son temps d'éveil contribue à une mauvaise santé. Selon la *National Academy of Sports Medicine* (l'Académie nationale de médecine sportive), après 40 ans, la perte musculaire s'accélère de 5 à 10 pour cent par décennie, à moins que vous ne fassiez régulièrement de l'exercice.

Vous savez peut-être que l'exercice empêche et répare une grande partie des dommages causés par l'inactivité. Mais si vous êtes comme beaucoup d'autres, vous pensez que les contraintes de temps, les coûts, les blessures ou simplement un manque de motivation sont des obstacles insurmontables. Courage ! Vous pouvez changer votre santé future, dès maintenant, sans frais, avec un peu de votre temps et un faible impact, et des exercices sains dans l'intimité de votre maison, ne demandant rien de plus que de bouger votre corps.

## **Une routine à la maison**

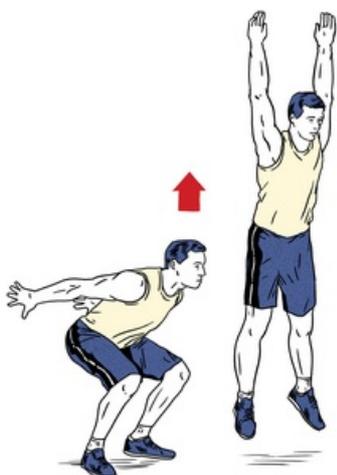
Voici sept exemples d'exercices pour se muscler et acquérir une force fonctionnelle et ce, sans utilisation de poids :



Credit: Emma Moore / La Trompette (7).

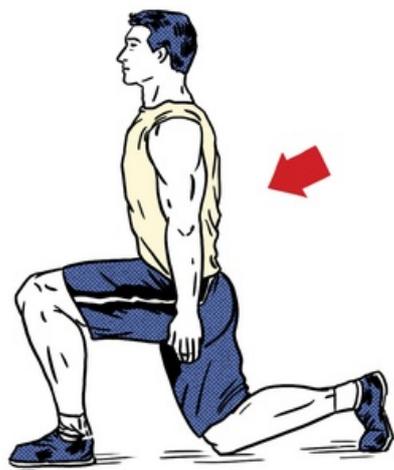
## S'accroupir

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et légèrement tournés vers l'extérieur. Pliez aux hanches tout en ayant le dos bien droit, déplaçant les fesses en arrière et les genoux pliés jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Faites une pause. Poussez sur vos talons pour vous redresser. Vous pouvez commencer par effectuer ce mouvement en tenant le dossier d'une chaise avec vos mains.



## Saut accroupi

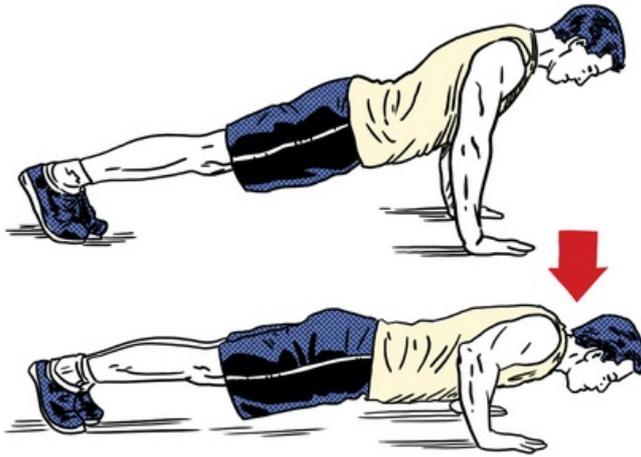
Accroupissez-vous de quelques centimètres et lancez vos bras vers l'arrière. Puis sautez et tendez les bras au-dessus de votre tête. Atterrissez doucement sur la pointe des pieds, en pliant les jambes pour adoucir l'atterrissage.



## Fente avant

Tenez-vous droit. Faites un pas en avant. Avec votre poids sur votre jambe avant, abaissez le genou de votre jambe arrière jusqu'à quelques centimètres du sol, tout en gardant le haut du corps droit. Revenez à la position debout. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vous pouvez commencer avec une table ou une chaise à vos côtés que vous pouvez tenir avec votre

main pour vous équilibrer.



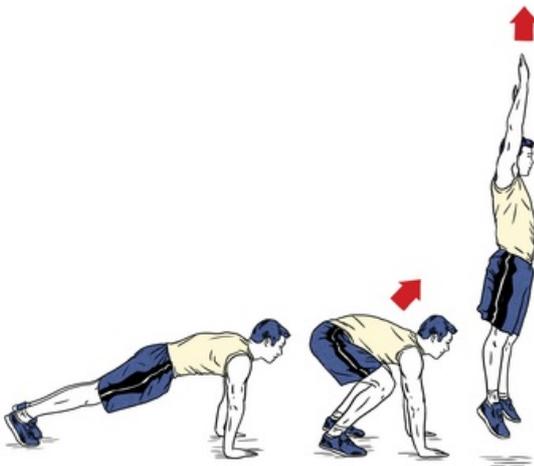
## Pompes

Mettez-vous en position de planche à bras. En gardant votre corps en ligne droite de la tête aux talons, abaissez-vous jusqu'à ce que votre poitrine soit entre 3 et 5 centimètres du sol. Ensuite, poussez sur les mains jusqu'à ce que vos bras soient en position tendue. Vous pouvez commencer par faire ce même exercice à partir de vos genoux, ou en poussant depuis un banc ou un comptoir plutôt que depuis le sol.



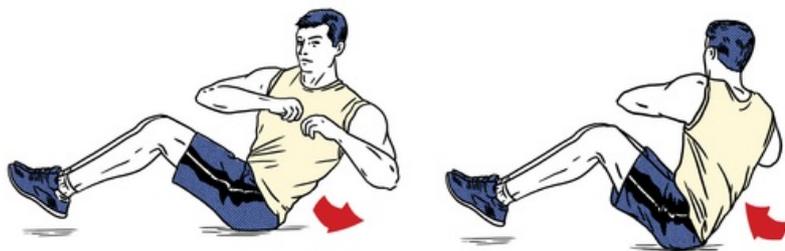
## Extension du dos en position couchée

Allongez-vous sur le ventre et tenez une serviette roulée droit devant vous. Tirez la serviette vers votre poitrine et contractez le bas de votre dos. Cela renforce les muscles du tronc et du bas du dos.



## Le burpee

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Accroupissez-vous et posez vos mains sur le sol. Sautez ensuite les pieds en arrière dans une position de planche, en formant une ligne droite de la tête aux talons. Faites travailler vos muscles et remontez vos pieds vers vos mains, puis sautez. Vous pouvez commencer par étendre graduellement vos pieds en position de planche et les ramener en avant, plutôt que de sauter en avant et en arrière.



## La *Russian Twist* [rotation russe]

Assis sur le sol, les jambes devant vous, penchez-vous légèrement en arrière. Soulevez vos pieds à quelques centimètres du sol. Tendez les bras devant vous. En maintenant le centre du corps fixe, faites pivoter le haut du corps vers la droite, puis vers la gauche, sans abaisser les pieds ni cambrer le dos. Vous pouvez commencer par poser vos talons sur le sol plutôt que de les soulever du sol.

Parmi les autres exercices de musculation, il y a les *Mountain Climber* [grimpeurs] et sauts avec écarts. Recherchez en ligne d'autres options ou consultez un livre comme *Bodyweight Strength Training Anatomy* [*Anatomie des exercices de musculation*], de Bret Contreras.

PT\_FR

Concentrez-vous sur l'exécution correcte de chaque mouvement, de manière contrôlée. Cela aura un effet sur votre système neuromusculaire, et votre corps répondra par une croissance musculaire. Vous pourrez ensuite rendre vos séances d'entraînement encore plus productives en les faisant plus souvent, en augmentant le nombre total de séries que vous faites, en ralentissant vos mouvements (afin que vos muscles soient soumis à une tension plus continue), ou en effectuant des exercices en série (deux exercices consécutifs) et en circuits (combinaisons d'exercices).

L'entraînement physique de musculation peut être pratiqué n'importe où : à la maison, dans une chambre d'hôtel, pendant la pause déjeuner, etc. Il permet de brûler beaucoup de calories, de se renforcer pour les mouvements de tous les jours et de réduire de 41 pour cent les risques de mourir de problèmes cardiaques et de 19 pour cent les risques de mourir d'un cancer. Le *Journal of Aging and Health* [*Le journal du vieillissement et de la santé*] a rapporté que les personnes âgées qui effectuaient des entraînements musculaires au moins deux fois par semaine augmentaient leur force globale de 113 pour cent.

Les exercices de musculation sont faciles à commencer et à maintenir, simples à modifier jusqu'à ce que vous soyez suffisamment fort pour les faire sans modifications, et simples à développer une fois que vous êtes fort. Ils vous poussent à vous surpasser et sont stimulants ; ils produisent des résultats visibles et renforcent et stabilisent les muscles, les ligaments et les tendons pour atténuer et prévenir les blessures.

Voici un défi que vous pouvez relever : prenez l'habitude de faire des exercices physiques trois jours par semaine. Choisissez six de ces mouvements et faites 10 répétitions de chacun : voyez combien vous pouvez en faire en 30 minutes. Modifiez-les comme décrit ci-dessus si nécessaire. Après un jour ou une semaine où vous êtes à l'aise avec ces mouvements, essayez une autre combinaison de mouvements, prolongez votre temps jusqu'à 45 minutes ou ajoutez une ou deux répétitions à chaque mouvement.

Quelle meilleure façon de passer 30 minutes, trois fois par semaine ? Vous pouvez faire des exercices de musculation. Prenez-en l'habitude dès aujourd'hui !