

L'entraînement en intervalles

La musculation :

Plusieurs sports utilisent la musculation pour augmenter la taille et la force des muscles du corps. La musculation ne te permettra pas d'avoir une plus grande quantité de muscles car tout le monde possède le même nombre de muscles. Elle te permettra simplement d'avoir des muscles plus gros et plus fort.

		
DURÉE	TEMPS DE PAUSE	INTENSITÉ
30 sec	30 sec	Élevée

Les intervalles :

Lorsqu'on s'entraîne en musculation, il est fortement conseiller de s'entraîner avec des *intervalles*. Il existe trois types d'intervalles en musculation, sois : *l'intervalle de travail et de repos*, *l'intervalle de force et de vitesse* et *l'intervalle du bas du corps et du haut du corps*.

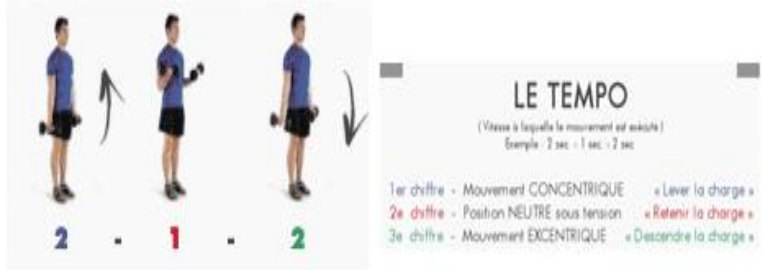
Un bon programme d'entraînement te fera varier les exercices pour te permettre de travailler de manière intense pendant une courte période de temps suivi d'un temps de repos. Le programme te fera également varier les types d'exercices pour augmenter ta masse musculaire (travailler en force) et augmenter ta fréquence cardiaque (travailler en vitesse). Finalement, afin de t'assurer que le programme travaille tous les 650 muscles de ton corps, le programme devra comporter des exercices pour tes muscles situés au-dessus de la ceinture et pour tes muscles situés sous les hanches.



Travailler en force :

Lorsque tu effectues un intervalle de force, tu ne travailles pas de la même manière que lorsque tu travailles en vitesse. Lorsque tu soulèves des poids ou que tu utilises le poids de ton corps, tu pourrais te blesser! Travailler de la mauvaise façon pourrais déchirer ou étirer un muscle ou un

tendon. Cette déchirure peut prendre plusieurs semaines à se réparer. Lorsque tu es immobilisé à cause d'une blessure, ton muscle cesse d'être utilisé et il diminue beaucoup de taille. On dira alors de ton muscle est atrophié. Afin d'éviter ces blessures, il est important **lorsque tu travailles en force, de travailler lentement** et de prendre un poids adapté à ta force. Tu es mieux de débiter avec un poids léger et de bien assimiler le mouvement avant de passer à un poids plus lourd. Comme tes muscles travaillent deux par deux, il est important de contrôler le mouvement autant lors de la contraction de ton muscle que lors de la détente de ton muscle.



Adopter une bonne posture :

Lorsque tu travailles debout, beaucoup de force musculaire est nécessaire pour protéger ta colonne vertébrale. Pour protéger ton dos, **tu dois avoir les jambes écartées, les genoux légèrement fléchis et le dos droit. Tu dois serrer les abdominaux afin de maintenir une bonne posture.** Tu évites ainsi d'écraser les disques protecteurs qui se trouvent entre chacune de tes vertèbres.



L'acide lactique :

Lorsque le muscle travaille de manière intense, ton corps produit un déchet qui se nomme **acide lactique**. Ce déchet se retrouve dans tous les muscles qui ont été sollicités lors de l'exercice intense. Lorsque tes muscles sont remplis d'acide lactique, tu te sens fatigué, endolori ou courbaturé. On dit alors que tu es "racké". Il est important que tu élimines l'acide lactique pour te sentir mieux.



Éliminer l'acide lactique

L'acide lactique prend naturellement 3 à 4 jours avant d'être toute éliminée.

Tu peux toutefois accélérer le processus d'élimination en faisant trois choses.

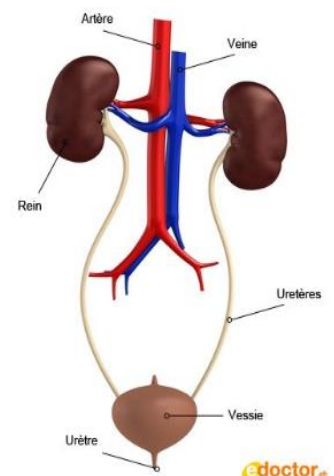
La première consiste à **manger des aliments sains et simples pour refaire le plein d'énergie**. Un aliment simple et sain est un aliment qui est le plus proche de la plante, la racine ou de

l'animal, il n'est pas transformé et est facile à digérer. En le mangeant, tu te sentiras moins fatigué et réénergisé après un effort.



Tu dois également, pour éliminer l'acide lactique, **faire un exercice léger ou modéré pour permettre à ton sang de circuler plus rapidement dans ton corps**. Le sang circulant plus rapidement et partout dans ton organisme, ramassera plus rapidement les déchets et les ramènera plus rapidement aux reins. Les reins filtreront le sang et enverra l'acide lactique dans **ta vessie** pour l'évacuer.

Tes reins sont comme une usine à filtration. Tes reins sont très importants et doivent très bien fonctionner pour nettoyer ton sang. De tes reins, l'acide lactique est envoyé dans une grande poche qui se nomme la vessie. En passant, si tes reins arrêtaient de fonctionner, tu t'empoisonnerais!!! Une alimentation salée est très nocive pour tes reins.



Une fois dans la vessie, tes déchets organiques seront mélangés à de l'eau pour constituer ton urine. **Ton urine est composée à 95 % d'eau et à 5 % de déchet organiques**. La troisième façon d'éliminer le plus rapidement l'acide lactique et ainsi diminuer le nombre de jours de courbatures est finalement de **boire beaucoup d'eau pour aller plus souvent uriner aux toilettes**.