



Les 11 Bienfaits de la Musculation

Les 11 bienfaits de la musculation avec programmes pour hommes et femmes

La plupart des gens à qui on parle de musculation s'imaginent des individus avec des muscles gonflés prêts à exploser. Mais cette image n'est plus d'actualité. On s'est rendu compte que faire de l'exercice en ajoutant des poids à ses mouvements permettait d'améliorer sa santé physique et mentale, d'éviter les maladies, d'affiner sa silhouette et même de rester en vie plus longtemps.

1) Aide à perdre du poids

Lorsque l'on fait de la musculation, les muscles brûlent énormément de calories et les fibres musculaires continuent de brûler des calories bien après avoir fini les exercices. Dans une étude publiée par « [the Journal of Strength and Conditioning Research](#) », les femmes qui avaient fait de la musculation pendant une heure, ont continué à brûler à peu près 100 calories de plus au cours des 24 heures suivantes par rapport aux femmes qui n'avaient pas soulevé de poids.

2) Aide à gagner du muscle



Les exercices de musculation vont permettre avec **des charges légères et des séries longues**, d'obtenir un muscle ferme et tonique car avec les charges légères, ce sont les fibres lentes qui sont sollicitées. A l'inverse, pour obtenir de gros muscles, les hommes s'entraînent dur en général, avec des charges lourdes qui vont solliciter les fibres rapides des muscles, celles-là même qui provoquent une hypertrophie musculaire.

3) Aide à renforcer les os

Quand on vieillit, on perd régulièrement de la masse osseuse. Or quand on fait de la musculation, on arrête la perte osseuse car on stimule les cellules qui reconstruisent les os, ce qui est un processus normal quand on est jeune. Dans une étude menée sur 3 ans sur des

femmes en post ménopause, les chercheurs ont trouvé que [la pratique régulière de la musculation a permis aux femmes d'augmenter la densité osseuse dans des régions spécifiques du corps \(colonne vertébrale, hanches, et talons\).](#)

Une autre étude a été menée sur des patients souffrant d'ostéoporose secondaire après avoir eu un AVC (accident vasculaire cérébral) et une hémiparésie (paralysie de la moitié gauche ou droite du corps). L'objectif était de définir la durée minimale de musculation quotidienne nécessaire pour augmenter la densité minérale osseuse et éliminer l'ostéoporose chez ces patients. 75 hommes et 54 femmes ont participé à cette étude. [Le résultat est que pour les hommes comme pour les femmes, il a fallu au minimum entre 60 et 90 minutes par jour de musculation pendant 3 mois pour venir à bout de l'ostéoporose. Le groupe qui n'a fait que 30 minutes de musculation par jour n'a eu aucune amélioration d'ostéoporose.](#)

4) Améliore la santé du dos



On ne le dira jamais assez : les douleurs du dos sont dans la plupart des cas liées à un manque de tonicité **des muscles dorsaux**, destinés à maintenir le dos dans une posture favorable à **un bon équilibre de l'ensemble du corps**. La musculation peut palier à ce problème en **tonifiant la colonne vertébrale** et en lui évitant de se voûter ou de trop se cambrer. De la même manière, un entraînement régulier peut prévenir l'apparition de sciatiques, cruralgies ou hernies avec un bon renforcement des muscles du dos et [des abdominaux](#).

5) Améliore la sensibilité à l'insuline

[Une étude récente menée sur des hommes diabétiques](#) a montré que des exercices de musculation à raison de 2 séances par semaine leur permettaient de mieux contrôler les pics d'insuline par rapport à ceux qui ne faisaient pas de musculation.

Une autre étude a montré que [les femmes qui faisaient de la musculation au moins 2 fois par semaine risquaient moins de développer un diabète de type 2](#) sur le long terme par rapport aux autres femmes qui n'en faisaient pas. Des experts à l'Organisation Mondiale de la Santé soulignent qu'il y a 350 millions de personnes diabétiques dans le monde et que d'ici 2030, le diabète sera la 7^{ème} cause de mortalité

6) Réduit l'inflammation

L'inflammation est souvent à l'origine de certaines maladies comme les maladies cardiaques, auto immunes, l'asthme ou les allergies. Cependant, la musculation peut contrecarrer cette inflammation. Dans une étude menée par des chercheurs à la Clinique Mayo, les femmes qui faisaient de la musculation avaient des niveaux d'inflammation plus bas que celles qui n'en faisaient pas.

7) Améliore l'équilibre



Les exercices de musculation comme les squats ou les exercices pour les biceps renforcent les muscles que l'on utilise dans la vie de tous les jours, comme pour soulever les paniers de provision ou tenir l'équilibre sur un trottoir glissant. Selon le « [National Council on Aging](#) », les chutes sont la première cause de blessures ayant entraîné la mort et la principale raison des hospitalisations chez les personnes âgées. Or quand on a un meilleur équilibre, on ne tombe pas et pour avoir un meilleur équilibre, il faut avoir de la force dans les muscles.

8) Réduit l'anxiété et la dépression



D'innombrables études montrent que n'importe quelle pratique sportive permet d'améliorer l'humeur et d'éviter des épisodes de dépression et d'anxiété. Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Duke a montré que des patients dépressifs étaient capables [de gérer leurs symptômes](#) sans médicaments après avoir fait des séances de musculation à raison de 4 jours par semaine pendant 4 mois.

Quand on soulève des poids, l'effort fourni augmente la production d'hormones et de neurotransmetteurs qui nous font sentir bien. Le bon stress (eustress) induit par la musculation déclenche la libération de l'hormone de croissance, réduit le cortisol, et libère des endorphines, de l'adrénaline, de la dopamine et des endocannabinoïdes.

9) Améliore la concentration

Si vous voulez garder votre cerveau au top de sa forme, la musculation peut être la clé. Dans une étude publiée dans « [les Archives de la Médecine Interne](#) », des chercheurs ont suivi 155 femmes entre 65 et 75 ans et ont trouvé que les femmes qui faisaient de la musculation 1 ou 2 fois par semaine ont eu au bout d'un an des résultats aux tests cognitifs bien supérieurs à celles qui ne faisaient que des exercices pour l'équilibre et l'assouplissement.

10) Augmente la longévité

En 2014, [une étude menée à l'Université de Californie](#), Los Angeles indique que plus une personne a de la masse musculaire, moins elle risque de mourir de mort prématurée. Comme le dit Mark Peterson, un professeur de médecine physique à l'Université de Michigan :

L'ajout d'exercices de musculation à sa routine sportive semble être un des meilleurs moyens pour rallonger sa vie. Quand on ajoute de la force, presque tous les états de santé s'améliorent

Par conséquent, si vous voulez perdre du poids, rester en forme, garder un esprit vif, éviter les maladies et vivre plus longtemps, il ne vous reste plus qu'à soulever des haltères ! N'oubliez pas de bien vous hydrater pour garder le corps et les reins en bonne santé, de bien respirer et de commencer par des charges légères avec des séries de 10 à 15 répétitions. N'hésitez pas à aller en salle et faites-vous coacher. Renseignez-vous dans votre ville pour les clubs de musculation ou les associations sportives.

11) Augmente les taux de testostérone



Les hommes ont les mêmes hormones que les femmes. Ce qui diffère, c'est les quantités et les hommes produisent naturellement plus de testostérone que les femmes.

Un déséquilibre hormonal, dû au stress ou à une carence en nutriments ou à un manque d'activité physique va entraîner des problèmes physiques d'érection mais aussi des problèmes émotionnels avec une baisse de la libido et de désir sexuel pour les deux sexes.

Les maladies vasculaires affectent les vaisseaux sanguins et réduisent l'afflux de sang vers le cœur, le cerveau et dans le cas de dysfonctionnement érectile vers le pénis. Un dysfonctionnement érectile peut être le signe qu'une maladie cardiovasculaire comme l'athérosclérose ou un AVC est en préparation dans le futur. Pour voir si vos vaisseaux sanguins ne sont pas obstrués par des dépôts de plaque et de calcium, il faut voir votre cardiologue et se faire faire **un écho doppler des vaisseaux du cou**. (C'est une échographie).

A partir de l'âge de 20 ans, le taux de testostérone commence à chuter de 2 à 3% par an mais c'est à partir de 30 ans que le changement est perceptible. A l'âge de 50 ans, les hommes produisent 2 fois moins de testostérone ce qui se traduit par une baisse de la libido, une chute musculaire, une baisse de motivation, de rapidité et surtout des problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce. Une baisse de testostérone entraîne une modification physique et affecte l'émotionnel. Les pilules « miracles » comme le viagra, les crèmes ou les injections ne font effet qu'un temps et ont un certain nombre d'effets secondaires négatifs parce que ce sont des produits étrangers au corps. Ce qu'il faut, c'est trouver un moyen pour que le corps augmente naturellement sa production de testostérone. Il faut savoir que certains sports peuvent augmenter ou réduire la libido, la force et même la taille de l'érection à cause des modifications hormonales qui s'opèrent. Par exemple, faire trop d'exercices cardiovasculaires comme la course à pied peut diminuer le taux de testostérone parce qu'il y a augmentation de l'hormone du stress : le cortisol.

La meilleure façon d'augmenter naturellement son taux de testostérone sans augmenter son taux de cortisol est de soulever des poids mais attention faire trop de musculation n'est pas bon non plus.

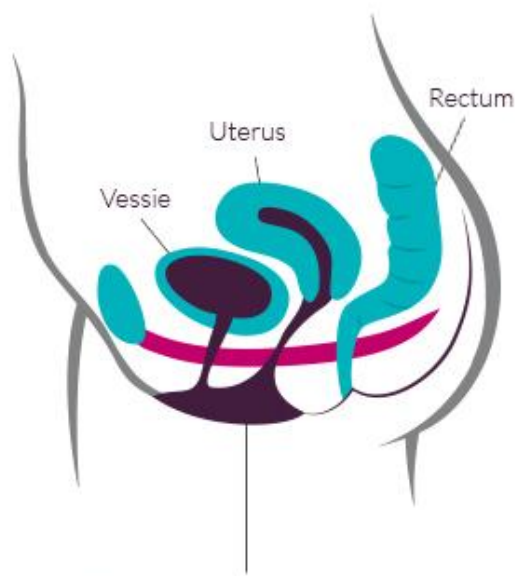
Faire 3 à 4 séances de musculation de 45 minutes à une heure par semaine est juste la quantité qu'il faut respecter pour augmenter son taux de testostérone et avoir une meilleure libido et activité sexuelle chez les hommes et chez les femmes.

Quand le taux de testostérone est plus élevé, cela permet d'avoir un cœur plus fort, des os plus forts, d'être protégé de l'inflammation et des maladies comme le cancer

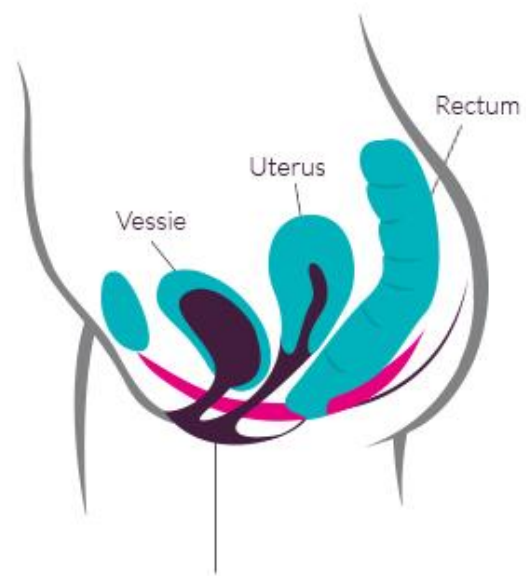
L'exercice KEGEL

Un exercice qui n'en est pas vraiment un parce qu'il peut être fait à n'importe quel moment sans équipement est l'exercice KEGEL mais malheureusement il est souvent mal fait. Le but de l'exercice Kegel est de renforcer le muscle du périnée.

Périnée de la femme :

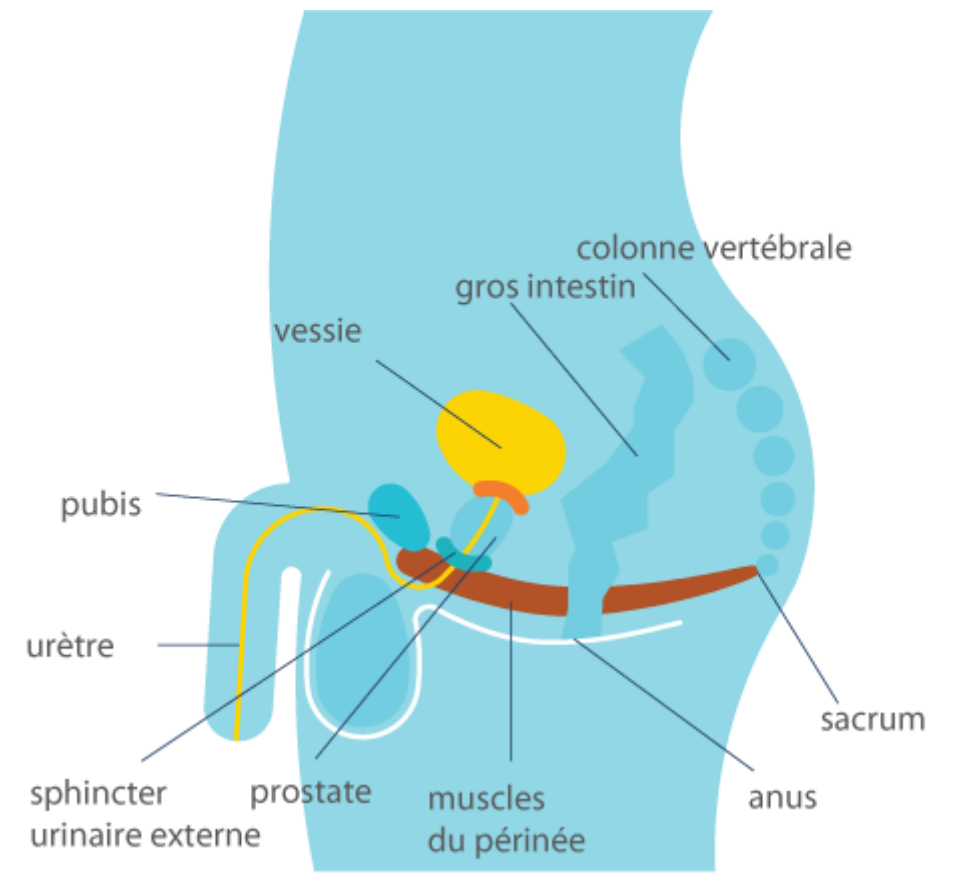


Plancher pelvien normal



Plancher pelvien affaibli

Périnée de l'homme :



Pour faire l'exercice correctement, il suffit simplement de contracter son anus comme si vous vouliez retenir des gaz.

Une autre manière est d'uriner et de s'arrêter au milieu et de se retenir. En se retenant alors que vous étiez en train d'uriner, vous contractez le muscle du périnée et vous le renforcez.

Pour commencer, faites l'exercice Kegel 3 fois par semaine.. Avec le temps, montez jusqu'à 5 fois par semaine mais pas tous les jours car les muscles ont besoin de récupérer pour se renforcer.

EXERCICE KEGEL :

- 1. Contractez le muscle (je retiens les gaz ou j'arrête d'uriner) pendant 3 à 5 secondes.**
- 2. Relâchez pendant 1 à 2 secondes**
- 3. = 1 répétition**
- 4. Faites 10 fois cette répétition**
- 5. = 1 série**
- 6. Faites une série de 10 répétitions 3 fois par semaine**

Puis par exemple la deuxième semaine faire 2 séries de 10 répétitions 3 fois par semaine.

Puis la troisième semaine, faire 3 séries de 10 répétitions 3 fois par semaine

Vous pouvez faire les séries tout d'un coup ou bien les répartir dans la journée, par exemple une série le matin et deux le soir ou 3 le matin ou 1 le matin et 2 l'après midi. Ce qui importe vraiment est la régularité, la persistance et la patience.

Les bénéfices

Quand le muscle du périnée est fort, vous avez :

Des érections pleines et plus fortes

Plus d'endurance et vous contrôlez mieux votre éjaculation

Des orgasmes plus forts

Une prostate en meilleure santé

Une amélioration pour ceux qui ont une vessie super active ou ceux qui ont des fuites urinaires..

Conseils pour les débutants en musculation

<https://www.gymnastique-musculation.fr/conseils-pour-les-debutants-en-musculation/>

L'électrostimulation : un bon complément d'entraînement musculaire

<https://www.gymnastique-musculation.fr/lelectrostimulation-un-bon-complement-dentrainement-musculaire/>

Quel sportif fitness êtes-vous?

<https://www.gymnastique-musculation.fr/quel-sportif-fitness-etes-vous-2/>

Programmes de musculation femmes

<https://www.gymnastique-musculation.fr/programmes-musculation-femme/>

Programme de musculation spécial abdos

<https://www.gymnastique-musculation.fr/programme-musculation-abdos/>

Le secret des fesses galbées

<https://www.gymnastique-musculation.fr/secret-fesses-galbees/>

Programme de musculation pour un homme de 30 ans

<https://www.gymnastique-musculation.fr/programme-homme-trentenaire-sportif/>

Entraînement des champions :

Ronda Rousey : <https://www.youtube.com/watch?v=ZtqqvNHPkRI>

Cris Cyborg : <https://www.youtube.com/watch?v=FUreUIrhrmw>

Brock Lesnar <https://www.youtube.com/watch?v=k3VwAgesXl4>