

Leçon no.2:

Comment bouger?



Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Leçon 2:
Comment bouger?

Une des questions les plus fréquemment reçues par l'équipe d'HappyFitness est la suivante : Quel est l'entraînement le plus efficace? Eh bien, ça dépend...de plusieurs facteurs. Vous cherchez un entraînement efficace pour quoi, dans quel objectif? Courir le plus rapidement un marathon en montagne? Vivre jusqu'à 102 ans? Être un meilleur skieur? Ici le principe de spécificité est important à considérer.

Il n'y a pas un type d'entraînement qui soit plus efficace qu'un autre étant donné que tout dépend du but qu'on cherche à atteindre et de la capacité individuelle de chacun à pratiquer et répéter l'entraînement ciblé. Le facteur le plus déterminant de l'efficacité d'un exercice est la constance. La constance ça veut dire faire ce que tu aimes, ce qui est accessible pour toi et surtout ce que tu es capable de faire jour après jour le plus longtemps possible.

Des années de recherches démontrent qu'environ 30 minutes d'exercice modéré par jour ont un effet bénéfique sur la santé à plusieurs niveaux. Ces mêmes recherches ne précisent pas un type d'entraînement en particulier. Votre entraînement pourrait ainsi être de la course ou du crossfit, tout autant que de la randonnée en montagne, du jardinage, ou de la marche rapide. L'important est d'être essoufflé pendant une période continue et de façon régulière. Ce qu'on fait tous les jours a beaucoup plus d'importance et d'impact que ce qu'on fait une fois de temps en temps.

Naturellement, certaines lignes directrices peuvent vous aider à choisir l'entraînement qui vous convient le mieux. Doit-on favoriser la musculation au cardio-vasculaire ou l'inverse? Ces deux types d'entraînement ont en fait des bénéfices qui sont mutuellement exclusifs, donc propres à chacun. Dans un monde idéal, on tente de faire un peu les deux!

Voici ce qui se produit quand on travaille plus spécifiquement notre cardio:

- Augmentation de la capacité à inspirer et meilleure utilisation de l'oxygène à un effort maximal (VO2 max);
- Renforcement du cœur grâce à la diminution des battements pour le même volume (le cœur peut ainsi pomper plus de sang par battement);
- Développement de plus de capillaire qui livre le sang partout;
- Développement de plus de mitochondries, c'est-à-dire les cellules qui produisent de l'énergie.

De l'autre côté, voici l'effet d'un travail axé sur la musculation:

- Augmentation de la taille de nos fibres musculaires;
- Création d'une meilleure connexion neuro-musculaire;
- Amélioration de la posture;
- Renforcement des os;
- Amélioration de la masse musculaire, les muscles brûlent du gras et utilisent le glucose dans le sang.

La musculation n'est pas synonyme d'aller au gym pour lever des poids. Ça peut prendre forme dans la pratique du yoga, dans l'utilisation du poids de son propre corps ou simplement monter les escaliers, etc. La plupart des entraînements vont chercher à travailler simultanément le cardio-vasculaire et la musculation.

Si vous réalisez que vous pratiquez un sport qui est axé uniquement sur le cardio ou la muscu, vous pourrez donc penser à ajouter un court entraînement musculaire à votre routine ou inversement quelques moments plus cardio. Ceci a pour but de travailler plus d'un aspect à la fois, mais aussi de favoriser votre flexibilité, votre mobilité et d'activer votre corps sur plusieurs plans.

Encore une fois, avant même d'assurer un équilibre entre le cardio et la muscu, le plus important reste la constance dans votre pratique d'entraînement.

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness