



Cinq mythes sur l'exercice chez les hommes

Par Karine Larose
Directrice des communications
Nautilus Plus

De nombreux mythes existent dans le domaine de l'exercice. Je vous en présente cinq entourant l'entraînement chez les hommes et autant d'explications pour les démystifier. En comprenant mieux ce que nous faisons et pour quelles raisons nous le faisons, les résultats seront certes plus rapides puisque le travail sera plus payant!

Mythe 1

«No pain, no gain!»



L'objectif n'est pas de s'entraîner fort mais plutôt de s'entraîner bien. On ne peut pas faire des entraînements extrêmement intenses 365 jours par année! Une alternance entre des entraînements intenses et modérés demeure la clé et la meilleure méthode. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'exercice n'a pas à faire mal pour être efficace. Il est, par contre, normal de ressentir un peu d'inconfort quelques jours suivant l'entraînement.

Mythe 2

« Je ne ferai pas de cardio, si je veux muscler »

L'exercice cardiovasculaire est important pour augmenter la vascularisation (formation de vaisseaux), ce qui va certainement aider à la prise de masse musculaire. Il ne faut pas exagérer, mais 2 à 3 fois par semaine de 15 à 20 minutes, en règle générale, ne nuiront pas à la prise de masse. De cette façon, on s'assure de ne pas « engraisser » et de maintenir une bonne capacité cardiovasculaire.



Mythe 3

« Je vais faire le même programme d'entraînement que celui de mon chum »



Chaque personne est unique et, à la suite d'un même stimulus, son corps réagira différemment de celui d'une autre personne. Alors, n'adoptez pas le programme de votre ami sans vous assurer qu'il vous convient. Il est important de commencer par des exercices plus généraux, qui respectent sa condition physique (bâtir des fondations solides), avant de se lancer dans des exercices et des méthodes d'entraînement plus spécifiques (construire la maison), et ce, pour éviter des problèmes et des douleurs à court et à long terme. Pour qu'un programme d'entraînement soit efficace, une personne qui s'y connaît et qui comprend VOS objectifs doit le planifier...un entraîneur personnel.

Mythe 4

« Je dois prendre des suppléments pour accélérer les résultats et muscler davantage »



Les besoins en protéines sont de 2 g protéines/kg poids/jour. Avec cette « dose » quotidienne, la supplémentation n'est pas nécessaire pour combler ses besoins. Par contre, pour optimiser les résultats, elle peut être prise de façon stratégique et calculée. La période clé de reconstruction des muscles est tout de suite après l'entraînement. À ce moment, la protéine de lactosérum est rapidement assimilée. Lors d'un programme de prise de masse musculaire, nos besoins en protéines ne sont pas plus élevés, mais le moment où ces protéines sont ingérées s'avère important. Votre entraîneur personnel pourra vous informer sur vos besoins précis.

Mythe 5

« Faire des abdos est la seule façon d'avoir un six-pack »



Attention aux appareils qui, selon la publicité, vous définissent des *abdos d'enfer, sans effort, en trois minutes par jour!* Il n'y a pas de machine d'abdos qui peut vous débarrasser de votre gras abdominal. Il n'est malheureusement pas possible de réduire la quantité de gras à un endroit précis. La perte de gras est un processus systémique et elle se fera alors proportionnellement à travers le corps : visage, bras, cuisses, ventre, et ainsi de suite.

Par contre, pour vous aider à tonifier la région abdominale, je vous suggère de miser sur un régime alimentaire équilibré en plus d'un entraînement musculaire et cardiovasculaire général et d'effectuer aussi des exercices spécifiquement dédiés aux abdominaux pour les dévoiler lors de la disparition de votre couche de gras superflus!

J'espère que l'explication sur ces différents mythes vous aidera à changer votre façon de voir l'entraînement et vous permettra d'atteindre vos objectifs plus rapidement!