

Le développement de la force musculaire

Le développement de la force musculaire est une composante importante d'un programme d'exercice complet, plus particulièrement à partir d'un certain âge. La raison est la suivante : les activités qui développent la force musculaire permettent de maintenir des muscles forts, d'améliorer la posture, de renforcer la masse osseuse et d'aider à prévenir les maladies comme l'ostéoporose.

Les activités de tous les jours renforcent les muscles.

Lever des poids est une bonne façon d'incorporer une activité de développement de la force musculaire à votre journée. Cependant, il existe de nombreuses autres activités de la vie quotidienne qui en offrent tous les bienfaits :

- Du travail manuel dans la cour, comme couper du bois et empiler des bûches, ramasser et transporter des feuilles
- Déplacer des meubles
- Monter des escaliers
- Transporter des sacs d'épicerie
- Porter un sac à dos ou transporter des livres ou un ordinateur portable

De plus, les exercices comme les pompes et les redressements assis, ainsi que les activités de résistance, comme la natation, permettent également de développer la force physique.

L'important est de se souvenir que tout le monde peut faire des activités de développement de la force musculaire et que tout le monde *devrait* en faire. Le truc pour y arriver est de trouver une activité compatible avec son niveau actuel de forme physique et d'augmenter progressivement, au fur et à mesure que la force se développe.

Comment démarrer ? Le *Guide d'activité physique canadien* recommande de faire des activités de développement de la force musculaire de deux à quatre fois par semaine.

Voici une petite liste de choses à faire ou à ne pas faire dans le développement de la force musculaire :

- À FAIRE : un léger exercice de réchauffement avant de débiter, comme marcher sur place ou monter et descendre des escaliers.
- À FAIRE : s'assurer d'utiliser la bonne technique lorsqu'on lève des poids. Louez une vidéo ou suivez une séance d'entraînement pour apprendre la technique de base.
- À FAIRE : utiliser des poids légers et faire de nombreuses répétitions.
- À FAIRE : commencer par des exercices plus faciles et augmenter la difficulté et l'intensité progressivement. Vous devriez démarrer avec des poids de deux

livres et essayer de faire deux séries de 10 répétitions. Rendez-vous progressivement jusqu'à quatre séries de 15 à 20 répétitions, puis essayez des poids plus lourds.

- À NE PAS FAIRE : retenir son souffle pendant les exercices!
- À NE PAS FAIRE : des exercices de développement de la force tous les jours. Il est nécessaire de prendre au moins une journée de repos entre chaque séance.
- À FAIRE : des étirements à la fin de chaque séance d'entraînement.

Tiré du site www.becel.ca