

FUNCTIONAL STRENGTH

KETTLEBELLS, CROSSFIT AND MORE FUNCTIONAL
STRENGTH: BUILD STRENGTH YOU CAN ACTUALLY USE!



Table des matières

Chapitre 1 :	Qu'est-ce que la force fonctionnelle ?3
Pourquoi il existe différents types de	force4
Entraînement	pour la force et la taille5
Chapitre 2 : Les 7	mouvements primordiaux7
Mouvements composés et grandes	levées9
Quelques mouvements pour vous aider	à démarrer10
Chapitre 3 : Se détendre en s'étirant et en faisant du "Foam Rolling"	12
Comment " se détendre dans les étirements " ?	12
Autres solutions pour la mobilité et la	flexibilité14
Comment utiliser les	rouleaux de mousse14
Chapitre 4 : Outils d'entraînement de la force fonctionnelle : Kettlebells, massues indiennes et .autres16	
.....	Kettlebells17
.....	Formation du club
.....	indien17
.....	Course pieds
.....	nus18
.....	TRX18
Chapitre 5 : Entraînement au poids du corps pour le	rapport force/poids20
Comment aborder l'	entraînement au poids du corps21
Chapitre 6 : Surmonter l'isométrie et la	force de préhension23
Surmonter l'	isométrie24
Chapitre	7 : HIIT26
Chapitre 8 : Les	machines à résistance ont-elles encore leur place
.....	?28
Les machines à résistance, à quoi servent-elles	?28
Techniques avancées avec les	machines de résistance30
Chapitre 9 : CrossFit : Le bon, la brute et le	truand31
CrossFit : The	Idea31
.....	Controverse sur le CrossFit32
.....	Movnat32
Chapitre 10 :	Régime alimentaire pour la force fonctionnelle34
Qu'est-ce que le	régime paléo
.....	?34
Un mot d'avertissement - Ne va pas trop loin !	35
Chapitre 11 : Conclusion - Créer votre	programme37



CHAPTER 1 – WHAT IS FUNCTIONAL STRENGTH?

Chapitre 1 : Qu'est-ce que la force fonctionnelle ?

Les modes en matière de santé et de remise en forme vont et viennent sans cesse, mais malheureusement, elles ne valent pas toutes la peine que vous y consacriez du temps et des efforts. Certaines ne fonctionnent pas, d'autres sont exagérées et d'autres encore sont tout simplement dangereuses.

Mais la " force fonctionnelle " est différente. Bien que la force fonctionnelle soit très à la mode en ce moment, il ne s'agit en aucun cas d'une " mode ". En fait, la force fonctionnelle est le *contraire* d'une mode et constitue un pas dans la bonne direction pour l'ensemble du fitness.

C'est parce que la force fonctionnelle nous ramène aux raisons pour lesquelles la plupart d'entre nous ont commencé à s'entraîner en premier lieu. Ou du moins les raisons pour lesquelles nous *devrions* nous entraîner.

Parce que, soyons honnêtes, beaucoup trop de gens s'entraînent "pour le miroir". Combien de mecs voyez-vous remonter leur t-shirt devant le miroir après une série d'abdominaux ? Combien de femmes voyez-vous sur des tapis de course portant les plus petits pantalons du monde et transpirant à peine ?

Pensez-vous que ces personnes s'entraînent pour les bonnes raisons ?

Et que dire du gars qui est si ridiculement musclé qu'il ne peut plus toucher ses orteils sans se faire mal au ventre ?

Ce n'est pas du fitness - pas vraiment. Et c'est ce que la force fonctionnelle vise.

Comme son nom l'indique, la force fonctionnelle est une force qui est *fonctionnelle*. En d'autres termes, c'est une force que vous pouvez *utiliser*. Vous n'essayez donc pas d'*avoir l'air* fort ou en bonne santé - vous essayez d'*être* ces choses.

C'est la différence entre s'entraîner comme un frère de gym et s'entraîner comme Bruce Lee. Lequel préférez-vous ?

Et ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas en super forme ou si vous n'avez pas envie de devenir un athlète d'élite : la force fonctionnelle est importante pour tout le monde. La force fonctionnelle vous aide dans tous les aspects de votre vie car elle vous permet de mieux contrôler votre corps et votre environnement. La force fonctionnelle s'étend à des choses comme la souplesse, une technique de respiration correcte et la posture. Toutes ces choses vous permettent de bouger avec moins de douleur, plus de grâce et plus de rapidité.

Lorsque vous vous entraînez à la force et à la condition physique fonctionnelles, *tout* devient plus facile : ouvrir un pot de confiture, aider un ami à déplacer des meubles ou sortir du lit le matin.

Et si votre priorité est de vous entraîner pour votre apparence ? Dans ce cas, c'est *encore* la bonne voie à suivre : parce que lorsque vous vous entraînez pour la force et la puissance, vous êtes *beaucoup* plus beau. Vous ne me croyez pas ? Réfléchissez-y logiquement : si les humains sont attirés par les personnes en bonne santé, c'est parce que nous supposons qu'elles ont une meilleure génétique et qu'elles sont mieux à même de se protéger et de protéger leur famille. Une personne dotée d'une force fonctionnelle *peut* vraiment faire toutes ces choses et *est* vraiment en meilleure santé - elle envoie donc tous ces signaux inconscients qui la rendent plus attirante pour le sexe opposé !

Pourquoi il existe différents types de force

Tout cela a l'air génial, mais vous vous demandez peut-être comment vous pouvez avoir plus d'un "type" de force. La force, c'est la force... non ?

Dans une certaine mesure, tu as raison, mais dans d'autres cas... tu n'as pas raison.

Pour commencer, jetons un coup d'œil rapide à l'entraînement "isolé" par rapport à l'entraînement "composé". L'entraînement d'isolation signifie que vous entraînez spécifiquement certains groupes de muscles de manière isolée - seuls. C'est ainsi que beaucoup d'entre nous ont appris à s'entraîner. Par exemple, lorsque vous effectuez des flexions de biceps, vous le faites probablement en tenant un haltère dans une main, puis en le soulevant jusqu'à votre épaule.

Il s'agit d'un mouvement d'isolation car le *seul* muscle qui travaille est le biceps - surtout si vous êtes assis. Une seule articulation (le coude) est en mouvement et tout le reste est statique, donc un seul muscle.

Mais dans la vie réelle, nous ne bougeons pas comme ça. Dans la vie réelle, presque tous les mouvements, qu'il s'agisse de porter des courses ou de sauter sur des marches, nécessitent une combinaison de muscles travaillant à l'unisson. Lorsque vous faites un curl de biceps, vous risquez de développer vos biceps *plus* que les autres muscles qui les entourent, comme les triceps et les avant-bras, ce qui peut créer un déséquilibre. Si vos biceps deviennent beaucoup plus gros que les triceps par exemple (qui sont les muscles antagonistes des biceps - ce qui signifie qu'ils appliquent la force opposée), cela peut donner un aspect bizarre aux bras et potentiellement entraîner des blessures. Il en va de même pour les extensions de jambes, les flexions d'ischio-jambiers, les extensions de triceps... et la liste est longue.

Un autre problème est que vous n'*apprenez pas aux* muscles à travailler ensemble. Au lieu de cela, vous utilisez les muscles seuls, ce qui signifie que vous êtes plus susceptible de bouger de manière plus efficace, plus puissante et sans blessure.

D'un autre côté, un mouvement composé est quelque chose comme un pull up ou un squat. Ces mouvements imitent la manière dont nous nous déplaçons dans la vie réelle lorsque nous grimpons ou sautons, ce qui signifie qu'ils font appel à plusieurs groupes musculaires à la fois, de manière plus efficace et synergique.

Lorsque vous effectuez un mouvement dans la salle de gym, vous devez toujours vous demander : "Quand utiliserais-je un mouvement similaire dans la vie réelle ?". Si vous n'arrivez pas à trouver de réponse, cela signifie que le mouvement que vous pratiquez n'est pas si utile que cela et qu'il n'est probablement pas fonctionnel !

Entraînement pour la force et la taille

Mais ce n'est pas la seule distinction entre les méthodes d'entraînement ! Il faut également faire la différence entre l'entraînement de la force et l'entraînement de la taille, car les deux sont complètement différents.

Si vous voulez vous entraîner à la force, vous devez soulever des poids lourds qui sont proches de votre maximum "un rep max". Cela signifie que vous poussez réellement votre corps à exercer la plus grande puissance possible et que plus vous le faites, plus vous serez en mesure d'améliorer votre connexion "esprit-muscle", de créer des déchirures dans vos fibres musculaires (pour les renforcer) et d'améliorer votre technique pour générer une puissance maximale.

Mais l'entraînement pour la taille est un peu différent. Lorsque vous vous entraînez pour la taille, il est beaucoup plus important de se concentrer sur la "pompe". Cela veut dire que vous inondez vos muscles de sang et de métabolites qui stimulent...

croissance. La meilleure façon d'obtenir de la pompe est d'utiliser des répétitions plus élevées - en d'autres termes, d'utiliser un poids plus léger (que vous pouvez soulever peut-être 8 à 12 fois) et de faire beaucoup de séries.

Les termes techniques pour ces deux types de musculation sont "hypertrophie myofibrillaire" (force) et "hypertrophie sarcoplasmique" (taille).

Les deux ont leur utilité. S'entraîner pour la taille signifie aussi s'entraîner pour l'endurance et si vous travaillez pour développer des muscles gonflés, cela signifie que vous aurez beaucoup de fluides dans vos bras pour vous propulser pendant une longue séance d'entraînement. Dans le monde réel, cela équivaut à porter des sacs lourds sur une longue distance sans se fatiguer, ce qui est certainement utile.

Mais si vous vous entraînez comme la plupart des "frères de la gym", vous ne ferez qu'un entraînement sarcoplasmique. Cela signifie que vous construirez de gros muscles, bien sûr, mais qu'ils ne seront pas aussi forts qu'ils *pourraient l'être*.

Ce que vous apprendrez dans ce livre

Si vous commencez à craindre que l'entraînement que vous avez utilisé dans le passé ne soit pas " fonctionnel ", ne vous inquiétez pas ! C'est exactement ce que nous allons tenter de corriger dans ce livre, alors attachez votre ceinture et préparez-vous à vous entraîner d'une manière que vous n'auriez jamais imaginée. Le résultat ? Un corps qui n'est pas seulement beau, mais qui est aussi performant qu'une voiture musclée super chère. Vous serez comme un ressort enroulé, prêt à exploser en action à tout moment. Dites adieu à la fatigue, aux courbatures, à la faiblesse - dites bonjour à la *force fonctionnelle*.

Plus précisément, nous examinerons les points suivants :

- Méthodes d'entraînement fonctionnel
- Outils et techniques
- Étirements
- Prévention des blessures
- Stratégies diététiques
- CrossFit et autres types d'entraînement
- Entraînement avec poids corporel
- Et bien plus encore !



CHAPTER 2 – THE 7 PRIMAL MOVEMENTS

Chapitre 2 : Les 7 mouvements primaux

Malheureusement, la plupart d'entre nous, qu'ils fassent ou non de la gym, ne sont pas "fonctionnels". La grande majorité d'entre nous a du mal à se déplacer dans son environnement, souffre de maux de dos et de genoux et n'est pas très forte.

C'est le résultat de notre mode de vie. Malheureusement, la vie moderne n'est pas propice à une bonne forme physique, car nous ne sommes que très rarement sollicités physiquement de manière significative. La majorité d'entre nous passe le plus clair de son temps assis, ce qui signifie que nous ne faisons aucun exercice.

Ce qui aggrave encore la situation, c'est que la position assise elle-même est également mauvaise pour nous.

Pourquoi ? Parce que lorsque nous sommes assis, nous sommes forcés d'adopter une position non naturelle. Pensez-y : il n'y avait pas de chaises dans la nature et vous n'auriez jamais fait ce mouvement.

Lorsque vous vous asseyez à un bureau, cela force vos jambes à former un angle droit. Cela signifie donc que vos fléchisseurs de la hanche - les muscles qui font bouger vos jambes vers le haut devant vous - seront raccourcis et resserrés. Dans le même temps, les extenseurs de la hanche, situés dans le dos, sont étirés et allongés.

Pendant ce temps, vos pectoraux vont également se contracter, vos bras se penchant vers l'avant et votre cou étant constamment dirigé vers l'écran. Votre dos sera probablement arrondi aussi, les épaules en avant et le diaphragme écrasé par le poids du haut de votre corps.

En d'autres termes, vous détruisez progressivement vos articulations et votre musculature. *Et vous restez assis ainsi pendant 8 heures par jour, 5 jours par semaine !*

Ensuite, vous rentrez à la maison et vous vous asseyez comme ça encore une fois !

Alors comment se détendre dans la nature ? C'est simple : nous nous accroupissons. S'accroupir est l'équivalent naturel de s'asseoir et c'est en fait très bon pour nous car cela nous fait faire un étirement complet du corps. Aujourd'hui, une bonne partie de la population est *incapable de s'accroupir*. Essayez vous-même : êtes-vous capable de vous accroupir complètement en gardant votre talon à plat sur le sol ?

Ce mouvement est considéré comme l'un des mouvements de base fondamentaux que *chacun d'entre* nous devrait être capable de faire. En fait, on pense qu'il y a sept de ces "mouvements primaires", à savoir :

- Accroupi
- Lunging
- Cintrage
- Pousser
- Tirer
- Démarche (marche ou course)
- Torsion

Si vous n'êtes pas capable de faire ces sept choses de base, il y a de fortes chances que vous manquiez de forme, de souplesse et de santé en général, ce qui entraînera très probablement des blessures et d'autres problèmes à un moment donné.

Pouvez-vous deviner où nous allons aller avec ça ? C'est exact : il s'agit des mouvements de base dont doit se composer un bon programme d'entraînement. En vous entraînant aux 7 mouvements primaires, vous êtes en mesure de vous renforcer à travers tous les mouvements réguliers que vous pouvez rencontrer dans la vie quotidienne et vous êtes en mesure de prévenir les blessures dans tous les cas.

Et maintenant, si vous introduisez des exercices d'isolation supplémentaires pour "affiner" un groupe musculaire particulier qui semble être à la traîne, vous serez en mesure d'améliorer votre esthétique sans vous inquiéter de créer des déséquilibres ou de favoriser une blessure.

Mouvements composés et grands soulèvements

Nous avons brièvement abordé l'idée des mouvements composés dans l'introduction mais, pour rappel, il s'agit des mouvements qui font appel à plusieurs groupes de muscles importants à la fois et à l'unisson. Voici quelques exemples de mouvements composés :

- Squat
- Soulevé de terre
- Presse de banc
- Pull up
- Pressez vers le haut
- Presse aérienne
- Balancement de kettlebell

Ce qui est également cool avec ces mouvements, c'est qu'ils conduisent en fait à une meilleure perte de graisse et à un gain de muscle. En effet, le corps réagit à l'entraînement de nos muscles en produisant diverses hormones appelées "hormones anaboliques". Il s'agit notamment de l'hormone de croissance et de la testostérone, qui indiquent à l'organisme de commencer à brûler les graisses et à développer le tissu musculaire.

Plus vous utilisez de muscles, plus ces hormones sont libérées. Ainsi, comme vous pouvez l'imaginer, un exercice comme le squat, qui fait appel à tous vos muscles les plus importants en un seul mouvement puissant, encouragera *vraiment* votre corps à entrer dans une zone de développement musculaire.

Ce qu'il est également important de souligner à ce stade, c'est que les mouvements composés vous permettent également de soulever des poids plus lourds. Pourquoi ? Parce que lorsque vous faites des mouvements composés, vous utilisez *plus de gros muscles*. Plus de gros muscles signifie plus de puissance, signifie plus de poids ! Et comme vous pouvez l'imaginer, plus vous déplacez de poids, plus l'entraînement devient intense pour le corps dans son ensemble.

Les levées composées sont pour tout le monde !

Si vous êtes un homme et que vous voulez construire des muscles massifs qui ont l'air déchirés et déchiquetés sous un très faible pourcentage de graisse corporelle, alors les levées composées sont la stratégie *numéro un* que vous devriez utiliser.

Mais ce n'est pas le seul groupe démographique pour lequel ces mouvements sont idéaux. Il est tout aussi important que les femmes utilisent des mouvements composés. Il suffit de taper sur Google "filles qui s'accroupissent" pour voir certaines des fesses les plus impressionnantes du Web.

Comme nous l'avons mentionné, les importantes hormones anabolisantes qui sont libérées lorsque vous soulevez des poids lourds ne permettent pas *seulement* de développer les muscles. De même, elles vous aident également à brûler davantage de graisses pour obtenir un aspect plus mince.

En fait, soulever des poids, et surtout utiliser des mouvements composés, est l'un des meilleurs moyens de brûler les graisses et de réduire le pourcentage de graisse corporelle. En effet, cela permet non *seulement* de brûler des calories *pendant* l'entraînement, mais aussi d'encourager votre corps à continuer à brûler des calories pendant les jours et les semaines qui suivent. Le simple fait *d'avoir des* muscles oblige le corps à brûler des graisses pour maintenir cette masse.

Si vous êtes une femme qui essaie de se mettre en forme et que vous avez passé des années à courir des kilomètres et à ne presque rien manger, alors vos hormones ne jouent probablement pas en votre faveur. Allez à la salle de sport, commencez à soulever des poids, et vous pourriez bien voir les résultats commencer à arriver plus épais et plus rapidement.

Et enfin, nous avons ceux qui souffrent de douleurs articulaires et de problèmes de mobilité. Peut-être êtes-vous âgé, peut-être vous remettez-vous d'une blessure. Dans les deux cas, vous avez du mal à vous déplacer et vous vous dites que vous ne devriez peut-être pas soulever des poids lourds...

Vous n'avez probablement pas besoin de soulever des poids *très* lourds, mais il n'y a rien de mal à prendre des poids plus légers tout en continuant à pratiquer ces mouvements composés. L'utilisation de mouvements composés comme ceux-ci entraîne votre corps à se déplacer correctement, ce qui constitue un excellent moyen de rétablir la mobilité et la santé.

Quelques mouvements pour vous aider à démarrer

En gardant cela à l'esprit, quels sont les mouvements composés que vous pouvez utiliser pour commencer à cibler les sept mouvements primaires ? Voici quelques exemples.

- Accroupissements - Squats, deadlifts, balancements de kettlebell
- Allongé - Lunges, squats latéraux
- Flexion - Deadlifts, sit ups, leg raises
- Poussée - Développé couché, développé couché, poussée.
- Traction - Pull up, row
- Démarche- Jogging, course, marche
- Torsion - Sac lourd, redressements assis avec torsion, tirage au sort par câble.

Ainsi, si vous prenez ces exercices et les combinez dans une séance d'entraînement, vous aurez effectué une routine qui cible chaque mouvement important dont le corps humain est capable, qui recrute une

énorme quantité de muscles et qui met le corps dans un état hautement anabolique.

Important : avant d'essayer l'un de ces mouvements, il est important que vous appreniez à le faire correctement. C'est là *tout l'intérêt*. Si vous n'apprenez pas à utiliser les mouvements correctement, vous ne ferez que répéter et apprendre de mauvais schémas de mouvements, ce qui vous rendra de plus en plus vulnérable aux blessures. Les petites erreurs comme arrondir le dos pendant un squat peuvent même conduire à une blessure immédiate, alors assurez-vous de trouver un entraîneur dans la salle de sport ou quelqu'un qui semble savoir ce qu'il fait et demandez de l'aide.

Vous pouvez trouver beaucoup d'instructions en ligne, mais rien ne vaut le fait de parler avec quelqu'un qui peut voir votre forme et la corriger en perso n.



CHAPTER 3 – RELAX INTO STRETCH AND FOAM ROLLING

Chapitre 3 : Se détendre dans les étirements et les chutes de mousse

Une chose que vous pourriez remarquer en essayant ces mouvements est que... vous ne pouvez pas. Ou du moins, vous ne pouvez pas le faire avec confiance.

C'est le résultat de toutes ces années passées assis à votre bureau à ne rien faire. Alors comment retrouver une certaine mobilité de base et réapprendre à bouger correctement ? Une chose qui peut être d'une grande aide est de pratiquer des étirements, auquel cas vous serez en mesure de retrouver toute l'amplitude de vos mouvements.

Alors comment faites-vous ?

Comment " se détendre dans les étirements " ?

Selon Pavel Tsatsouline, la grande majorité d'entre nous ne s'y prend pas du tout de la bonne manière. Si vous avez l'habitude de vous étirer en vous forçant à adopter une position jusqu'à ce que vous ayez mal, vous risquez de faire plus de mal que de bien. Alors arrêtez tout de suite !

Comment savons-nous que c'est une mauvaise décision ? Eh bien, on peut le démontrer par une simple expérience personnelle. Allongez-vous simplement sur le sol sur un côté de votre corps, de sorte qu'un bras et une jambe touchent le sol sous vous.

Maintenant, levez votre jambe à 90 degrés pour la diriger vers le plafond. Cela devrait être assez facile. Maintenant, roulez sur l'autre côté et levez à nouveau la jambe opposée. Facile, oui ?

Si tu peux bouger les deux jambes à 90 degrés, pourquoi ne peux-tu pas faire le grand écart ?

Cela n'a rien à voir non plus avec un quelconque "tissu" reliant vos jambes. En fait, il n'y a pas de tissu autre que l'os entre vos jambes - pas de ligaments ni de muscles pour vous empêcher de faire le grand écart.

Selon Pavel, ce qui se passe en fait, c'est que votre cerveau vous oblige à vous arrêter avant d'atteindre le box splits afin d'essayer d'éviter une blessure. Encore une fois, cela vient du fait que vous n'utilisez pas normalement cette quantité de flexibilité, ce qui enseigne à votre cerveau et à votre corps que c'est une mauvaise nouvelle.

Plus précisément, il s'agit de votre système nerveux central, qui est responsable de toutes les "réactions instinctives" de votre musculature qui se situent en dehors du domaine de votre contrôle conscient. C'est également votre SNC qui est responsable du clignement de votre œil lorsque quelqu'un essaie de lui arracher un cil.

Des années d'entraînement à croire que vous *ne pouvez pas* faire de box splits et des années de mouvement dans une gamme de mouvements beaucoup plus limitée ont appris à votre corps à se "verrouiller" en place lorsque vous essayez de vous déplacer vers l'extérieur.

Alors devinez ce qui se passe si vous essayez de vous forcer à faire un écart ? C'est exact : votre corps se défend en contractant vos muscles et en rendant la position encore plus difficile. Et vous apprenez à votre corps qu'il ne peut pas se mettre dans cette position.

La meilleure technique consiste donc à se mettre doucement dans ces positions, puis à détendre activement son corps autant que possible. Allez jusqu'au point où vous commencez à avoir mal, puis détendez votre corps autant que possible. Plus vous ferez cela, plus vous éliminerez cette réaction instinctive et plus vous retrouverez votre souplesse *naturelle*.

Notez que vous *ne devez pas* utiliser ce type d'entraînement pour votre dos - ne l'utilisez donc pas pour toucher vos orteils. En fait, nous sommes *censés* être limités dans certains de nos mouvements et si vous passez outre, cela peut entraîner des blessures.

Mais pour les mouvements impliquant les jambes et les bras, cette technique peut être *très* utile et de nombreuses personnes trouvent qu'elle les aide à retrouver leur mouvement en un rien de temps.

Autres solutions pour la mobilité et la flexibilité

En ce qui concerne le dos, le yoga peut être un outil incroyable pour améliorer votre capacité à bouger. En fait, le yoga est quelque chose que tout le monde devrait faire et si vous le combinez avec les techniques recommandées par Pavel et un programme d'entraînement plein de levées composées, vous serez sur la voie d'une mobilité accrue en un rien de temps.

Et ne vous méprenez pas. Si vous pensez que les étirements ne vont pas changer grand-chose pour vous, ou qu'ils sont en quelque sorte " pour les filles ", alors vous vous trompez. Si vous vous sentez fatiguée et léthargique, ou si vous vous sentez raide, alors vous *avez besoin de* vous étirer. Les étirements ne vous aideront pas seulement à éliminer la douleur et l'inconfort, ils vous aideront à vous sentir beaucoup plus pleine d'énergie enfantine que vous ne l'avez fait pendant des années. Vous constaterez que vous êtes plus rapide, plus mobile et plus ninja en général.

Les étirements nous rendent tous plus forts. Des études montrent que les personnes qui s'étirent régulièrement sont capables de soulever des poids plus lourds, ce qui s'explique probablement par le fait que les muscles et les ligaments eux-mêmes présentent moins de résistance lorsqu'ils essaient de soulever des poids. Ils ne se battent pas contre leur propre corps, mais aussi contre les poids.

Mais notez que vous ne devriez pas vous étirer juste avant une séance d'entraînement. Contrairement à la croyance populaire, cela vous affaiblit *et vous rend* plus vulnérable aux blessures en supprimant une partie de la tension qui maintient vos muscles en place et là où ils doivent être. Les étirements doivent être effectués *après les* séances d'entraînement ou dans le cadre d'un programme distinct exécuté seul.

En attendant, vous devriez également vous intéresser à la libération myofasciale. Il s'agit d'un autre phénomène de mode qui a fait son apparition dans les salles de sport, mais auquel vous devez prêter attention. La libération auto-myofasciale est ce que vous connaissez aussi sous le nom de " foam rolling " (bien qu'elle puisse aussi utiliser une balle de tennis). Il s'agit essentiellement de rouler sur un objet solide qui pénètre dans le fascia et aide à éliminer les nœuds et les "adhérences fasciales".

Comment utiliser les rouleaux de mousse

Sans entrer dans les détails scientifiques, le fascia est essentiellement un grand morceau de tissu qui ressemble à une fine "pellicule" et qui entoure tous vos muscles et articulations. C'est un peu comme si vos muscles avaient été emballés sous vide et c'est ce qui maintient tout en place tout en vous soutenant dans les mouvements pour éviter les déplacements. Le fascia est un élément que la science moderne commence tout juste à étudier, mais beaucoup pensent qu'il est aussi important, sinon *plus*, que la musculature elle-même.

Lorsque vous contractez votre muscle, votre cerveau envoie des impulsions à travers votre système nerveux. Une fois que ces impulsions atteignent vos plaques terminales motrices, elles libèrent du calcium, entre autres choses, pour indiquer aux fibres de commencer à se contracter. Le corps doit éliminer ce calcium au fil du temps, mais parfois, cela ne se passe pas aussi bien qu'il le faudrait et l'accumulation qui en résulte laisse les muscles se contracter en un seul point. Cela crée un petit bourrelet localisé de tension qui peut inhiber le mouvement et créer une douleur.

Les adhérences fasciales, quant à elles, apparaissent lorsque le fascia est déchiré ou endommagé et finit par former un tissu cicatriciel plus rigide et moins souple. Le fascia n'apparaît pas sur les scanners IRM, ce qui fait que ces lésions passent souvent inaperçues, mais elles provoquent des mouvements douloureux et d'autres problèmes et doivent être traitées.

Le foam rolling est essentiellement comme un massage sportif qui s'attaque aux adhérences et aux nœuds fasciaux afin de les éliminer et de vous redonner du mouvement.

Pour ce faire, vous devez vous procurer un rouleau en mousse ou une balle de tennis, puis faire rouler votre dos et d'autres muscles dessus. Déplacez-le directement sur le muscle jusqu'à ce que vous ressentiez une douleur soudaine. Cela doit faire mal, mais cela doit être une "bonne douleur" qui est en même temps satisfaisante. L'auto-libération myofasciale *peut* être utilisée juste avant une séance d'entraînement et devrait avoir les mêmes avantages pour augmenter la force pendant les levées.



CHAPTER 4 – FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING TOOLS: KETTLEBELLS, INDIAN CLUBS AND MORE

Chapitre 4 : Outils d'entraînement de la force fonctionnelle : Kettlebells, massues indiennes et plus encore

Jusqu'à présent, votre régime d'entraînement consiste en de nombreux mouvements composés, ainsi qu'en des étirements détendus et en un relâchement myofascial. Félicitations ! Votre programme d'entraînement est *déjà* bien supérieur à celui de la moitié des personnes présentes dans la salle de sport et sera meilleur pour votre force fonctionnelle, votre santé et votre forme physique en général.

Mais il y a juste un problème... c'est plutôt ennuyeux !

Remarquez que dans le monde réel, nous ne nous retrouvons pas à faire les cinq mêmes choses encore et encore. En fait, dans le monde réel, notre "forme" pour chaque mouvement est complètement différente à chaque fois que nous faisons quelque chose. Dans la nature, on ne s'accroupit pas vraiment, mais on ramasse plutôt des rochers de forme aléatoire. De même, vous seriez obligé de faire des tractions sur des branches dont la forme et la taille sont complètement fausses ou vous devriez courir sur un terrain accidenté. Puis combattre un lion... (peut-être).

En d'autres termes, l'entraînement doit être constamment changeant et varié si l'on veut qu'il imite vraiment le monde réel et qu'il soit vraiment "fonctionnel".

Alors comment faire en sorte que vos séances d'entraînement répondent à ces critères ? C'est simple : vous introduisez des outils et des techniques intéressants qui vous permettront de varier les plaisirs.

Voici quelques exemples sympas...

Kettlebells

Les kettlebells sont devenus l'un des outils les plus populaires dans les salles de sport, car de plus en plus de personnes prennent conscience de l'importance de la force fonctionnelle.

Le kettlebell est essentiellement un poids qui peut être utilisé comme un haltère mais qui a une forme entièrement différente. Plus précisément, l'haltère a la forme d'une boule de fer avec une poignée dépassant du sommet. Ce que cela signifie, c'est que lorsque vous le soulevez, le poids se trouve *sous* votre bras. Cela signifie qu'il est capable de se balancer et de créer son propre élan, que vous devez ensuite contrôler et combattre pour effectuer des répétitions. Cela vous oblige à utiliser votre tronc dans des mouvements qui seraient autrement relativement isolés. De même, vous êtes amené à soulever des charges à des angles bizarres et à générer de la puissance de manière inattendue.

Dans l'ensemble, les kettlebells sont plus fonctionnels que les haltères et offrent de nouvelles options d'entraînement intéressantes.

Mais leur utilisation la plus importante est sans doute le balancement des kettlebells. Il s'agit d'un mouvement qui consiste à saisir la poignée à deux mains, puis à balancer le poids entre les jambes tout en effectuant un mouvement d'accroupissement et de "saut".

Cela imite donc le mouvement que vous utilisez lorsque vous faites des deadlifts, mais cela signifie que vous n'avez pas besoin de trouver de la place dans votre maison pour une haltère entière que vous laisserez tomber à plusieurs reprises sur le sol. Cela signifie également que l'exercice est beaucoup plus rapide, ce qui en fait un excellent moyen de brûler les graisses et de développer les muscles.

Lorsque vous combinez ces avantages, le kettlebell est à lui seul l'un des équipements d'entraînement les plus polyvalents et les plus importants de votre arsenal.

Formation au club des Indiens

La kettlebell a donné naissance à un autre équipement d'entraînement très populaire : la massue indienne. La massue indienne n'a rien de spécial ; elle ressemble plutôt à un bâton au bout duquel se trouve une lourde boule. Comme la kettlebell, sa force réside dans sa maladresse. Lorsque vous brandissez le

Au club indien, le poids n'est pas là où votre cerveau s'attend à le trouver et vous le soulevez essentiellement contre un long bras de levier. Ces facteurs combinés signifient que vous êtes une fois de plus obligé d'engager votre tronc et votre poignée si vous voulez garder le contrôle. La massue indienne est très amusante et constitue un outil d'entraînement formidable si vous avez un jardin. Mais si vous l'utilisez dans les houes, vous pouvez vous attendre à casser à peu près tout ce que vous possédez...

Et cela nous amène à une autre option intéressante : celle d'utiliser les objets qui traînent dans votre maison. Vous n'avez pas besoin de dépenser de l'argent pour un équipement d'entraînement sophistiqué, car presque tout ce qui se trouve dans votre maison a un poids irrégulier et peut être transformé en équipement d'entraînement. Un bon exemple ? Une chaise qui est assez solide pour être soulevée et balancée. Là encore, le poids est beaucoup plus important à l'extrémité et si vous tenez le haut de la chaise, vous serez obligé de mobiliser toutes sortes de muscles pour la maintenir en place.

Course pieds nus

Un autre engouement qui a décollé parallèlement à l'ensemble du mouvement fonctionnel... mouvement... est celui de la course pieds nus.

La course pieds nus consiste à enlever ses chaussures avant d'aller courir, normalement dans un environnement rural, sur des sentiers qui vous obligent à sauter par-dessus des fossés et à éviter des racines et des pierres. Ce faisant, vos orteils peuvent s'écarter sur le sol, ce qui vous empêche de tomber ou de vous tordre la cheville tout en vous permettant d'utiliser les petits muscles de votre pied pour vous propulser.

La course pieds nus devrait pouvoir vous aider à améliorer votre démarche également, en vous obligeant à atterrir avec la pointe du pied lorsque vous vous posez. Cela amortit davantage votre chute que de frapper le sol avec le talon en premier (comme la plupart d'entre nous le font) et permet à la jambe de se plier comme celle d'un léopard, au niveau de l'alimentation, de la cheville, du genou et de la hanche.

Bien sûr, courir pieds nus ne signifie pas toujours être *complètement* nu-pieds, car cela ne serait pas très judicieux partout où vous pourriez marcher sur du verre ou des pierres tranchantes. Au lieu de cela, vous pouvez utiliser des chaussures pieds nus comme les Vibram Five Fingers. Elles offrent des poches pour vos orteils, leur permettant de bouger librement tout en offrant juste assez de protection pour vous garder en sécurité.

TRX

Un autre équipement très intéressant que vous pouvez utiliser pour vous entraîner de manière fonctionnelle est le TRX. Le TRX est un appareil qui peut s'attacher à une barre de traction (que vous

pouvez obtenir pour environ 10 \$ pour votre cadre de porte) et qui

vous donne ensuite des sangles de suspension sur lesquelles vous pouvez poser vos mains et vos pieds. Cela vous permet ensuite d'effectuer toutes sortes de mouvements cool, des rangées de poids de corps (en vous tenant aux poignées et en tirant le haut de votre corps vers la barre) aux pompes suspendues et aux plongeurs de poids de corps (qui vous obligent tous deux à stabiliser votre corps lorsque les poignées oscillent).

Mais n'achetez pas vraiment de TRX. Pourquoi ? Parce que le TRX coûte environ 200 \$ et que vous pouvez obtenir la même chose avec une paire d'anneaux de gymnastique. Des anneaux de gymnastique qui vous coûteront environ 20 \$ et qui sont en fait plus polyvalents.

Important : Une fois de plus, il est important à ce stade de mentionner quelques règles de santé et de sécurité. Les blessures à l'épaule sont fréquentes avec les TRX/anneaux gymniques. De même, les blessures au genou sont fréquentes avec la course pieds nus (et les Vibrams).

Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas bons pour vous, mais que vous devez être prudent et les introduire lentement dans votre routine tout en prenant soin d'obtenir des instructions appropriées.



CHAPTER 5 – BODY WEIGHT TRAINING FOR STRENGTH TO WEIGHT RATIO

Chapitre 5 : Entraînement au poids du corps pour le rapport force/poids

Le TRX et les anneaux de gymnastique mélangent un peu les choses car ils impliquent un entraînement au poids du corps au lieu de soulever des poids. L'entraînement au poids du corps est en fait *idéal* pour le fitness en général et pour la force fonctionnelle en particulier. La raison en est que l'entraînement au poids du corps implique de soulever son *propre* corps, ce que nous devons régulièrement faire dans la vie réelle. Si vous pouvez devenir plus fort plus rapidement que vous ne devenez plus lourd, vous pouvez alors augmenter votre rapport force/poids, ce qui vous rendra beaucoup plus rapide sur vos pieds, plus agile et plus souple.

Un autre avantage de l'entraînement au poids du corps est qu'il vous oblige à utiliser tous les petits muscles de soutien de votre corps. Lorsque vous effectuez une pression, vous utilisez les muscles de vos abdominaux, de vos obliques, de vos jambes, du bas de votre dos, etc. pour maintenir votre corps rigide et en position. Il en va de même lorsque vous effectuez une traction. Si vous essayez de tricher pendant la traction, votre corps vacillera dans les airs et vous finirez par gaspiller de l'énergie et vous fatiguer plus rapidement.

Cela devient bien plus impressionnant lorsque vous commencez à aborder des mouvements plus avancés. Imaginez le type de contrôle total du corps qui est utilisé lorsque vous effectuez une pression sur les mains ou une pression sur la planche (une pression où vos pieds ne touchent pas le sol !).

Si vous voulez voir un exemple de quelqu'un qui est vraiment maître de son corps et de sa force, regardez "Ido Portal". Il se déplace comme un inhumain et vous fera prendre conscience du potentiel du corps humain.

Comment aborder l'entraînement au poids du corps

Le problème, c'est que de nombreuses personnes abordent l'entraînement au poids du corps de manière erronée. Si vous vous contentez de faire un certain nombre de pompes et d'abdominaux tous les jours, vous ne pouvez pas espérer progresser. Au contraire, vous devez vous mettre au défi avec des mouvements de plus en plus difficiles dans une fourchette de 8 à 10 répétitions et vous devez utiliser des techniques pour dépasser l'échec.

Dans les routines de poids de corps, vous ne pouvez pas changer le poids lui-même, mais vous changez la façon dont vous le soulevez, ce qui peut être tout aussi difficile.

Vous trouvez les pompes faciles ? Alors pourquoi ne pas vous entraîner à faire des pompes en claquant des doigts et en essayant de vous lancer dans les airs ? Ce mouvement nécessite une accélération des muscles, que le corps traite de la même manière qu'un poids lourd. Le résultat est que vous recruterez davantage de fibres musculaires à contraction rapide afin d'exploser du sol.

Et *maintenant*, si vous essayez de faire des pompes "normales", vous verrez que c'est beaucoup plus difficile.

De même, si vous faites des pompes avec une seule main, cela rendra l'exercice plus difficile et vous obligera à renforcer votre tronc pour éviter de basculer. Vous pouvez y arriver en plaçant les deux mains sur le sol, mais en mettant 80 % de votre poids sur une main. Au fur et à mesure que vous vous fatiguez, déplacez de plus en plus de poids sur l'autre côté. Vous contrôlez maintenant la répartition du poids afin de solliciter au maximum le muscle.

Vous pouvez aussi simplement ramener vos bras plus près de votre taille, ce qui vous met dans une position appelée "pushup maltais". Ce mouvement allonge le bras de levier - tout comme la massue indienne. Votre poids est maintenant plus éloigné de vos mains, ce qui vous oblige à travailler davantage.

Le jeu de gouttes mécaniques et les progressions

Un excellent outil à votre disposition est une technique appelée "mechanical drop set". Il s'agit d'effectuer autant de répétitions que possible d'un exercice, puis de le rendre légèrement plus facile en changeant de position. Par exemple, vous pouvez faire autant de pompes que possible, puis changer immédiatement pour faire des pompes à genoux. Cela vous permet de dépasser le point d'échec mais de continuer, ce qui rend l'exercice beaucoup plus difficile.

Pour chaque séance d'entraînement, l'objectif est de vous mettre au défi d'effectuer des mouvements de plus en plus difficiles, appelés "progressions". Une fois que vous pouvez facilement faire 10 pompes malteuse, vous pouvez alors vous mettre au défi de faire une seule planche push up.

En fin de compte, vous devez vous efforcer d'atteindre le point où vous réalisez des prouesses d'"équilibre sur les mains", ce qui implique de passer d'une position impressionnante du poids du corps sur vos mains à une autre, le tout de manière lente et contrôlée.



CHAPTER 6 – OVERCOMING ISOMETRICS AND GRIP STRENGTH

Chapitre 6 : Surmonter l'isométrie et la force de préhension

En intégrant ces techniques à votre entraînement, vous devriez commencer à gagner en force et en mobilité.

Il manque cependant une autre pièce du puzzle et si vous ne l'intégrez pas, vous limiterez vos progrès potentiels. Il s'agit de la "force de préhension", dont vous avez besoin pour améliorer tous les autres soulevés dans la salle de gym et tous vos mouvements de poids de corps.

Les véritables rois de la force fonctionnelle sont les "hommes forts d'antan". Ces hommes soulevaient des quantités folles de poids de toutes sortes de manières inhabituelles, par exemple en soulevant des haltères au-dessus de leur tête d'une seule main. Le "n'importe quel soulèvement" était un soulèvement qui mettait un homme au défi de soulever autant de poids qu'il le pouvait avec la technique qu'il voulait !

Et la clé de l'entraînement de ces anciens hommes forts était la force de préhension. Pourquoi ? Parce qu'ils savaient que c'était la clé pour être capable de déplacer des poids avec plus de confiance. Et c'est quelque chose que vous devez apprendre aussi.

Pour entraîner votre poignée, il vous suffit d'intégrer un entraînement de la poignée dans vos séances d'entraînement. Vous pouvez le faire avec des tractions sur serviette, par exemple, ou en faisant des tractions sur une planche à doigts. De même, vous pouvez utiliser des barres légèrement plus larges pour vos autres levées. Vous ne pourrez pas soulever autant de poids, mais vous obtiendrez un entraînement complet du corps bien plus impressionnant qui augmentera votre force *réelle*.

Surmonter l'isométrie

Mieux encore, vous pouvez aussi essayer d'utiliser les isométriques de dépassement - qui sont un type d'entraînement utilisé par certains des hommes les plus forts du monde, même aujourd'hui. Bruce Lee utilisait l'isométrie de dépassement, tout comme Dennis Rogers, l'homme le plus fort du monde (Dennis est si fort qu'il est apparu dans la *série Superhumains de Stan Lee*).

Alors, qu'est-ce que surmonter l'isométrie ?

L'entraînement isométrique est tout type d'entraînement qui n'implique aucun mouvement. C'est le contraire de l'entraînement dynamique ou de l'entraînement plyométrique (ce dernier impliquant une explosion du mouvement).

Il existe deux types d'entraînement isométrique. L'un est le "céder", ce qui signifie que vous tenez simplement une position qui est assez difficile mais pas impossible jusqu'à ce que vous vous affaiblissiez. Un exemple serait la planche, où vous tenez la position de la planche pendant environ 2 à 3 minutes.

L'autre type d'entraînement isométrique, celui que nous examinons maintenant, est le "dépassement". Dans ce cas, vous essayez de soulever un poids trop lourd pour vous et vous le repoussez aussi fort que vous le pouvez. En fait, il n'est même pas nécessaire qu'il s'agisse d'un poids ; vous pouvez même simplement vous appuyer contre un mur et essayer de le pousser vers le bas !

Lorsque vous faites cela, votre corps recrute autant de fibres musculaires qu'il le peut et traite le défi comme si vous essayiez de soulever 100 % de votre maximum en une seule répétition. En ce qui concerne vos muscles, ils sont au maximum de leurs capacités et le fait que quelque chose bouge ou non n'a aucune importance. Le résultat est que le cerveau essaie de recruter *toute* votre force - ce qui ne se produit pas normalement - et apprend qu'il a besoin d'un plus grand contrôle sur votre fibre musculaire. Le résultat est que votre connexion esprit-muscle se renforce et la prochaine fois que vous essayez ce mouvement, vous devriez avoir développé la capacité de déplacer plus de poids.

Vous ne pouvez pas vous entraîner *uniquement* avec ce type d'entraînement car il n'implique aucune "amplitude de mouvement". Mais en tant que complément aux levées composées, il peut considérablement augmenter votre puissance. De plus, la plupart des meilleurs types d'entraînement isométrique de dépassement impliquent la prise.

Et un exemple ? Essayer de plier une barre de fer. Vous n'avez pas de barre de fer ? Alors pourquoi ne pas essayer d'enrouler une poêle à frire. Ou simplement d'écraser une balle anti-stress ?

Si vous voulez utiliser quelque chose d'un peu plus gratifiant, essayez d'investir dans un power twister. Il s'agit de barres dotées d'un puissant ressort au milieu et qui vous permettent de les plier pour entraîner votre puissance d'écrasement. Elles vont jusqu'à 100 kg et peuvent donc constituer un défi incroyable !



CHAPTER 7 – HIIT

Chapitre 7 : HIIT

Vous savez maintenant comment entraîner votre force et améliorer votre condition physique, mais pour être vraiment "fonctionnel", vous devez aussi être en forme.

C'est là que le HIIT entre en jeu.

HIIT est l'acronyme de "High Intensity Interval Training" (entraînement par intervalles à haute intensité) et, pour faire simple, c'est le successeur plus efficace du "steady state cardio".

Le cardio à l'état stable consiste à courir pendant 40 minutes et à s'arrêter là. Cela épuise votre corps et vos articulations, mais ne sollicite pas votre système cardiovasculaire autant que d'autres types d'entraînement. À l'inverse, avec le HIIT, vous vous entraînez en utilisant des intervalles de haute intensité suivis d'intervalles de repos relatif appelés "récupération active".

Ainsi, au lieu de courir à un rythme régulier pendant quarante minutes, vous faites un sprint à près de 100 % d'effort pendant une minute, vous travaillez pendant trois minutes, puis vous recommencez. Le premier avantage de l'entraînement HIIT est qu'il est beaucoup plus rapide : en 15 minutes environ, vous pouvez obtenir l'équivalent d'un entraînement de 40 minutes de course à pied, voire plus. C'est une excellente chose si vous n'êtes pas particulièrement fan de la course à pied pendant de longues périodes, car cela signifie que vous pouvez brûler une tonne de graisse en un temps beaucoup plus court et d'une manière plus facile à respecter.

En outre, le HIIT est à la fois plus efficace pour brûler les graisses *et* plus utile pour la vie en général, et donc plus fonctionnel.

Lorsque vous utilisez le HIIT, il se produit que, pendant la phase d'effort intense, votre corps est obligé d'utiliser tout le glucose immédiatement disponible dans votre sang. Cela s'explique par le fait que vous êtes dans un "état anaérobie", c'est-à-dire que vous faites des efforts trop intenses pour que votre corps puisse brûler les graisses à temps.

Cela peut sembler être une mauvaise chose, mais à long terme, c'est une bonne chose car cela signifie qu'au moment de l'exercice suivant - la récupération active - votre corps *n'a plus que des* réserves de graisse à brûler comme carburant. Il est alors beaucoup plus efficace pour brûler les graisses pendant le reste de l'entraînement et, en même temps, il oblige votre corps à continuer à brûler des graisses tout au long de la journée. Comme pour l'entraînement des mouvements composés, il ne s'agit pas seulement de la quantité de calories que vous brûlez à court terme, mais aussi de la quantité de calories que vous continuez à brûler à la suite de ce type d'entraînement.

L'HIIT présente également un autre avantage d'un point de vue fonctionnel, à savoir qu'il vous pousse à brûler les graisses pour obtenir de l'énergie aussi rapidement que possible. Comme pour tout ce qui concerne l'entraînement, la meilleure façon de s'améliorer est de mettre votre corps au défi de le faire dans des circonstances plus difficiles. Par conséquent, il s'agit d'un excellent outil pour accroître l'efficacité de votre corps et son métabolisme énergétique. En particulier, le HIIT augmente l'efficacité et le nombre de mitochondries dans vos cellules. Ces mitochondries sont les "usines énergétiques" que l'organisme utilise pour convertir le glucose en ATP (énergie utilisable) et, à ce titre, leur multiplication est l'un des moyens les plus efficaces de brûler davantage de graisses et de se sentir plus énergique.

En fait, des études suggèrent que la différence entre les mitochondries pourrait être la principale raison pour laquelle les jeunes enfants ont tellement plus d'énergie que les personnes âgées. Aucune forme d'entraînement n'est capable d'augmenter le nombre et la fonction des mitochondries dans la même mesure que le HIIT, ce qui en fait un outil incroyablement précieux pour quiconque souhaite améliorer ses performances et sa santé générale .



CHAPTER 8 – IS THERE ANY PLACE LEFT FOR RESISTANCE MACHINES?

Chapitre 8 : Les machines à résistance ont-elles encore leur place ?

Comme vous pouvez le constater, une nouvelle garde arrive en matière de fitness et l'approche globale est différente de ce qu'elle a toujours été. Des recherches plus approfondies et une meilleure éducation nous ont appris que l'on ne peut pas aborder la musculation en se contentant de pomper de l'acier jusqu'à ce que les muscles grossissent : il faut réfléchir à la manière dont elle affecte la physiologie et le mouvement.

Dans ce contexte, la question est la suivante : reste-t-il une place pour l'haltérophilie traditionnelle ? Plus précisément, les machines à résistance ont-elles encore leur place ?

Les machines à résistance, à quoi servent-elles ?

Au cas où vous ne le sauriez pas encore, un appareil de résistance est essentiellement un équipement qui vous guide tout au long d'une séance d'entraînement. Ils occupent souvent une grande partie de la salle de sport et ont plus d'espace que les "poids libres" (tragiquement). Elles sont généralement de couleur blanche et, dans la plupart des cas, elles utilisent une sorte de système de poulie pour déplacer les poids.

Vous vous asseyez sur un siège confortable, vous enfoncez une goupille métallique dans un rack de poids pour régler la quantité que vous voulez utiliser... et puis vous vous mettez à soulever ! En poussant la poignée, en tirant le câble ou en déplaçant une sorte d'appendice, une charnière vous guide à travers une gamme de mouvements très spécifiques, ce qui vous assure ensuite d'entraîner le muscle cible.

Si vous avez été attentif, vous devriez *déjà* être capable de voir ce qui ne va pas avec cette approche. C'est l'*opposé* de l'entraînement composé et l'opposé de l'entraînement fonctionnel. C'est même *plus* isolé qu'un curl d'haltères assis ! Votre bras est guidé à travers un arc de mouvement spécifique et il n'y a *littéralement* aucun moyen de s'écarter de cette trajectoire. Aucun autre muscle n'est utilisé, si ce n'est pour vous maintenir sur la chaise, et vous n'avez même pas besoin d'équilibre puisque vous n'êtes pas debout.

Donc c'est utile, non

? En fait... non.

Pour commencer, les machines à résistance ont bien sûr leur place lorsqu'il s'agit d'apprendre aux débutants à développer leurs muscles et d'aider les personnes qui se remettent d'une blessure. Si vous avez le dos endommagé, il se peut que vous ne puissiez pas faire de tractions ou de squats avec des poids lourds. Vous pouvez utiliser le travail de mobilité pour récupérer, mais en *attendant*, vous devez chercher d'autres moyens de maintenir vos autres muscles forts. En isolant complètement vos muscles comme vous le faites sur une machine de résistance, vous pouvez éliminer tout risque de blessure au dos et ainsi soulever des poids lourds.

Mais ce n'est pas tout. Vous voyez, si vous êtes quelqu'un qui est en excellente forme et qui veut performer comme Bruce Lee, vous pouvez toujours vous blesser dans la salle de sport. D'une certaine manière, vous avez plus de chances de vous blesser si vous vous retrouvez en train de jeter votre maximum d'une réplique.

Sans accompagnateur, soulever un maximum d'une réplique peut en fait être très dangereux. Je connais un type qui s'est évanoui en poussant au maximum sur le bench press et s'il n'avait pas été accompagné d'un spotter, il se serait écrasé. L'intérêt d'un maximum d'un rep est que vous pouvez *à peine le bouger*. Il n'est vraiment pas sûr de s'allonger dessous à moins d'avoir quelqu'un à portée de main pour vous aider !

Et si l'on considère l'importance du maximum d'une répétition pour générer une véritable force, cela crée un problème. Vous voyez où je veux en venir ?

En effet, lorsque vous utilisez une machine à résistance, le poids est maintenu pour vous et il est donc totalement sûr. Si vous le faites tomber, il n'a nulle part où aller et vous pouvez facilement l'augmenter

ou le diminuer, même *pendant* vos séries et vos répétitions.

Cela signifie donc aussi que vous pouvez effectuer des isométries de dépassement avec des machines à résistance. Il suffit de le régler sur un poids que vous ne pouvez pas déplacer et de le *soulever*.

Il peut être utilisé en conjonction avec vos mouvements composés à la fin d'une séance d'entraînement pour renforcer la connexion entre l'esprit et les muscles et pour améliorer de manière générale votre force brute.

Techniques avancées avec les machines de résistance

L'exécution d'isométries de dépassement n'est pas tout ce que vous pouvez faire avec les machines de résistance. Vous pouvez également les utiliser pour varier votre rythme.

Vous voyez, nos muscles sont en fait plus forts dans un sens que dans l'autre. Plus précisément, ils sont plus forts dans la phase "excentrique" d'un mouvement, qui est la partie où votre muscle s'allonge (par opposition à la phase concentrique, qui est celle où le muscle se raccourcit). Dans la plupart des cas, c'est à ce moment-là que vous abaissez le poids.

Si vous êtes plus fort pour abaisser des poids, cela signifie sûrement que vous devez soulever plus de poids pendant cette partie du mouvement, n'est-ce pas ? Eh bien oui, mais ce n'est pas vraiment facile avec des haltères !

Sur une machine à résistance, vous pouvez plus facilement demander à quelqu'un de vous aider à soulever un poids que vous ne pouvez pas déplacer tout seul (ou même utiliser le mécanisme lui-même), puis à l'abaisser. Sur la presse à poitrine, vous pouvez même pousser avec les deux mains et *descendre* avec une seule main, ce qui double la quantité de poids que vous déplacez. C'est ce qu'on appelle une "surcharge excentrique" et c'est un excellent moyen de mettre votre force à l'épreuve, tout en combinant le travail des fibres musculaires à contraction rapide et à contraction lente.

Explosez vers le haut, augmentez le poids, puis descendez en comptant jusqu'à cinq.



CHAPTER 9 – THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY

Chapitre 9 : CrossFit : Le bon, la brute et le truand

Si vous avez déjà entendu parler du CrossFit (félicitations, vous ne vivez pas sous une roche !), il y a de fortes chances que tout ceci vous soit familier. Le CrossFit est un sport qui a pris d'assaut l'industrie du fitness et qui, depuis un certain temps déjà, fait progressivement évoluer notre entraînement vers un style plus fonctionnel.

Mais en même temps, le CrossFit est aussi très controversé. Regardons de plus près et voyons si cette controverse est justifiée.

CrossFit : L'idée

L'idée derrière CrossFit est simple : vous fournir une forme physique *intermodale*. L'athlète CrossFit doit être une personne non seulement très forte, mais aussi très agile, très résistante et très souple. Les jeux annuels de CrossFit mettent leurs athlètes au défi de soulever des poids avec des levées composées pour des séries multiples, de faire de longues courses, de grimper à la corde et d'effectuer des tonnes de tractions (appelées "kipping pull ups"). Le vainqueur de ces jeux est ensuite couronné "l'homme ou la femme la plus en forme du monde".

À première vue, c'est une excellente idée. La condition physique *devrait* être intermodale. Si vous êtes un athlète qui participe aux Jeux olympiques, un seul type d'entraînement est susceptible de vous convenir et de donner les meilleurs résultats. Mais pour tous les autres, il ne sert à rien d'être très fort si vous n'êtes pas souple, ou d'être très rapide si vous ne pouvez pas courir très loin. La meilleure forme physique pour la vie de tous les jours est la forme "polyvalente".

C'est donc une excellente idée. Pourquoi alors la controverse ?

La controverse CrossFit

Il s'agit en fait de plusieurs choses. La plus grande préoccupation pour beaucoup est le manque de réglementation. Les salles de CrossFit sont appelées "boxes" et pour ouvrir une salle et commencer à former des gens, il suffit de suivre un cours très court de trois jours. Cela signifie que toutes sortes de personnes organisent des cours et que des personnes se blessent. Bien sûr, on peut dire la même chose du fitness en général dans une certaine mesure, mais dans le CrossFit, c'est monnaie courante.

L'autre problème est lié à une partie de la programmation. CrossFit encourage les gens à effectuer des deadlifts par exemple après avoir couru d'énormes distances et pour des séries gigantesques. Le résultat est qu'ils commencent à perdre leur forme et deviennent beaucoup plus susceptibles de se blesser. Les levées olympiques et les deadlifts *ne sont pas conçus* pour être exécutés pour un grand nombre de répétitions, ce qui provoque des blessures. Il y a d'autres problèmes similaires ailleurs dans la programmation.

Le "kipping pull up" est une autre recommandation qui fait l'objet de critiques de la part de certains experts. Il s'agit d'une traction conçue pour être exécutée à des répétitions élevées et, en tant que telle, elle vous encourage à balancer votre corps dans le mouvement. Le problème, c'est qu'elle entraîne souvent des blessures et qu'elle enseigne une mauvaise forme.

Si vous allez sur le site Web de CrossFit, vous y trouverez chaque jour un nouveau "WOD". Il s'agit d'un défi d'entraînement recommandé que les fans de CrossFit peuvent choisir de suivre et que certaines boîtes proposent à leurs clients.

Le problème est que ces entraînements semblent être complètement aléatoires. Un jour, vous courez 10 km, le lendemain vous faites des exercices d'abdominaux jusqu'à l'échec. C'est le but, bien sûr, mais lorsque la programmation ne suit aucune rime ou raison comme cela, cela signifie que vous pouvez vous retrouver à entraîner la même partie du corps deux fois en succession rapide, ou à utiliser des mouvements techniques lorsque vous vous sentez fatigué et épuisé. Encore plus aléatoire est le fait que le site web de CrossFit recommande parfois que le WOD soit un "jour de repos". Que faire si quelqu'un veut que son jour de repos soit un autre jour de la semaine ? Et si ce programme d'entraînement ne correspond pas à leur routine précise ? Tout cela est un peu étrange et le dévouement presque "sectaire" de certaines personnes ne fait qu'empirer les choses.

Il y a certainement de bonnes choses à tirer du CrossFit et si vous trouvez une bonne "boîte", elle peut offrir une excellente instruction et une communauté motivante autour de votre forme physique. C'est sans aucun doute la direction que prendra le fitness à l'avenir.

Mais pour l'instant, il faut faire preuve de prudence et d'une bonne dose de cynisme.

Movnat

Un mouvement de fitness moins connu mais certainement pas moins cool est le "MovNat". MovNat signifie "bouger naturellement" et c'est exactement ce qu'il s'agit de faire : bouger de la manière dont notre corps a été conçu pour bouger dans les environnements pour lesquels nous avons été conçus.

En quoi cela consiste-t-il ? Il faut grimper aux arbres, courir sur les sentiers (pieds nus, bien sûr), sauter sur les rochers et escalader les falaises. Cela signifie également nager dans des rivières froides (ce qui, soit dit en passant, a une tonne de bienfaits pour la santé), lancer des bûches et porter d'autres objets lourds sur de longues distances.

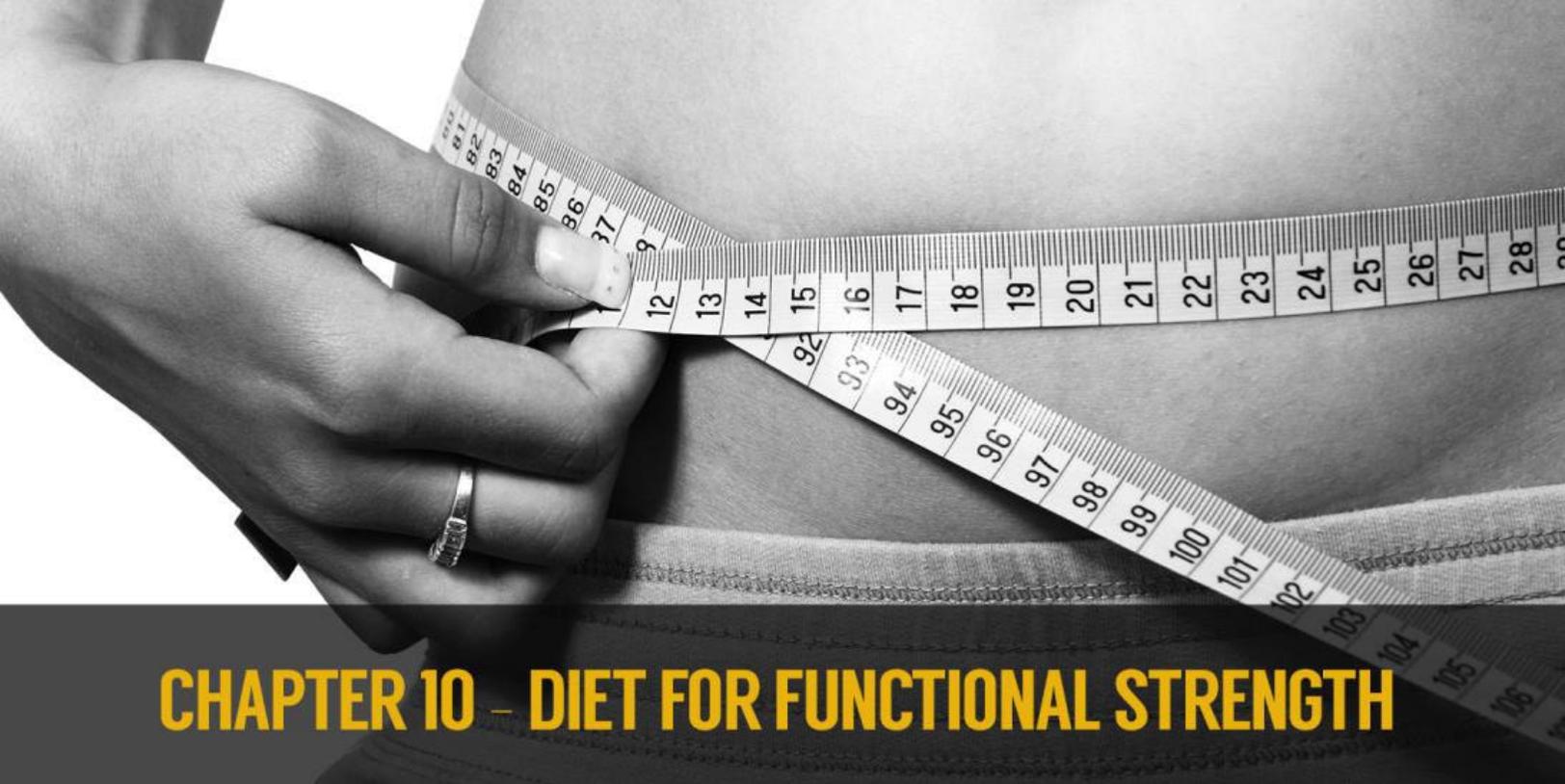
Ce type d'entraînement est non seulement très amusant, mais il permet également de développer toutes sortes de capacités motrices auxquelles vous ne pensez probablement plus, comme la force de préhension pour l'escalade et la formation de callosités pour s'endurcir.

Bien sûr, il y a aussi des problèmes à adopter pleinement ce type d'entraînement. L'un d'entre eux est que beaucoup d'entre nous n'ont pas la chance de disposer de vastes forêts ensoleillées pour aller courir. Si vous vivez dans un endroit froid et urbain, MovNat peut signifier courir jusqu'au parc le plus proche et patauger dans la boue sous la pluie.

Un autre problème est bien sûr le manque d'instruction ou de structure. C'est un bon moyen de se blesser et il est difficile de savoir si l'on progresse.

N'adoptez donc pas complètement ces mouvements. Au contraire, prenez-en juste ce qui est utile. Dans le cas du MovNat, rappelez-vous que *tout* peut être un entraînement et qu'il y a beaucoup de choses positives à tirer du simple fait de sortir.

Commencez par des plans d'entraînement structurés pour retrouver votre liberté de mouvement, votre force et votre confiance. Une fois que vous avez fait cela, vous devez commencer à expérimenter dans votre nouveau cadre de mouvement. N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses et d'*écouter* votre corps lorsque vous vous entraînez. Si quelque chose vous semble être un entraînement pour les muscles, c'est probablement le cas. Et qu'importe si vous ne pouvez pas le trouver dans un livre ?



CHAPTER 10 – DIET FOR FUNCTIONAL STRENGTH

Chapitre 10 : Régime alimentaire pour la force fonctionnelle

Aucun conseil d'entraînement ne serait complet sans une section sur le régime alimentaire. Ainsi, pour obtenir une forme et une puissance fonctionnelles optimales, vous devez vous assurer que vous mangez bien aussi.

Quels sont les conseils diététiques qui vont bien avec l'entraînement fonctionnel ? Eh bien, la solution la plus évidente est encore une autre mode de santé populaire. Cette fois, il s'agit du régime paléo. Nous nous déplaçons vers le primitif, alors pourquoi ne pas *manger* primitif aussi ?

Qu'est-ce que le régime paléo ?

Le concept général du régime paléo est que vous devez manger aussi proche que possible de ce que vous mangeriez dans la nature. Cela signifie que vous ne devriez pas manger de produits emballés ou contenant de nombreux additifs.

Cela signifie également que vous mangez beaucoup moins de glucides. Pensez-y : combien de fois rencontrez-vous un bol de pâtes dans la nature ? Ou une miche de pain ? Dans la nature, les fruits et les légumes étaient notre principale source de glucides. Les fruits sont peut-être riches en sucre, mais ils sont aussi une source *fantastique* de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels qui font des merveilles pour le corps. Les légumes, quant à eux, sont plus lents à libérer leurs sucres mais nous apportent tout autant de nutriments essentiels.

Le reste du régime ? Eh bien, il provient de la viande, bien sûr ! Et c'est une excellente nouvelle pour tous ceux qui cherchent à développer leur force fonctionnelle, car c'est dans la viande que nous puisons nos acides aminés, qui sont les éléments constitutifs du muscle.

Mieux encore, un véritable régime paléo ne se contente pas de manger n'importe quelle vieille viande, mais recherche beaucoup de viande d'organes. Dans la nature, vous n'auriez pas hésité à manger le cœur ou le foie ! Encore une fois, c'est une bonne idée aujourd'hui, car les organes sont remplis de toutes sortes de nutriments essentiels.

Si vous suivez ce régime de base - manger plus de viande, plus d'abats, plus de fruits et plus de légumes - vous vous sentirez en meilleure santé et plus puissant que jamais.

Vous ne me croyez pas ? Alors jetez un coup d'œil à tous les super aliments et suppléments dont tout le monde s'extasie en ce moment. Vous avez par exemple la CoEnzyme Q10 qui augmente la fonction mitochondriale (vous vous souvenez de ces types dans le chapitre sur l'HIIT ?). Il en va de même pour le PQQ, la l-carnitine, la lutéine et plusieurs autres ingrédients clés.

Ensuite, vous avez des choses comme les acides gras oméga 3 qui aident les cellules à communiquer et améliorent vos articulations. Vous avez vos boosters de testostérone, vos herbes nootropiques et vos vasodilatateurs...

Vous pouvez prendre tous ces compléments et en retirer quelques avantages, mais vous dépenserez aussi une fortune. En revanche, si vous vous contentez d'une alimentation équilibrée comprenant tous les ingrédients naturels dont nous avons parlé, vous *obtiendrez* tous ces éléments dans votre alimentation. Le foie est plein de CoQ10 et de l-carnitine, par exemple, tout comme le bœuf. Il contient même de la créatine, le complément de culturisme utilisé pour augmenter l'énergie et la masse musculaire.

Ce n'est pas non plus une coïncidence : nous avons *évolué en* mangeant ces choses et notre corps s'est adapté en conséquence. Notre nourriture n'est pas faite pour nous : nous sommes faits pour notre nourriture. Si vous mangez des barres Mars toute la journée, vous remplissez votre corps de sucre nocif et de tonnes de calories, et vous n'en tirez aucun avantage nutritionnel !

Un mot d'avertissement : n'allez pas trop loin !

Mais faites preuve d'intelligence. Une fois encore, il est important de ne pas s'enticher d'une seule méthode d'alimentation, y compris le régime paléo.

Pour commencer, vous risquez de devenir fou si vous ne mangez jamais de glace et, selon toute vraisemblance, des règles aussi strictes vous feront renoncer à votre entraînement. De même, il est

essentiel de se rappeler que certains aliments modernes sont en fait assez bons pour nous. Une boisson protéinée n'est certainement pas paléo, mais elle est pratique ! Il en va de même pour

les compléments vitaminés - non, ils ne sont pas aussi facilement absorbés par l'organisme - mais ils sont pratiques à avoir sous la main lorsque vous n'avez pas le temps de préparer un smoothie.

Et il n'y a aucune raison d'éliminer complètement le pain de votre alimentation. L'idée que nous ne pouvons pas digérer le pain est en fait complètement infondée et fautive pour quiconque n'a pas une allergie légitime au gluten.



CHAPTER 11 – CONCLUSION – CREATING YOUR PROGRAM

Chapitre 11 : Conclusion - Créer votre programme

Vous avez maintenant une bonne idée de la force fonctionnelle, de son fonctionnement et de sa différence avec les autres formes d'entraînement. J'espère que vous êtes enthousiaste à l'idée de commencer à augmenter votre force et votre puissance dans le monde réel et à vous déplacer plus librement sans douleur. Cela vaut la peine de faire des efforts, car vous constaterez que tous les aspects de la vie deviennent plus faciles. Même votre cerveau sera plus vif et plus jeune !

Mais comment rassembler tout cela dans un programme d'entraînement que vous pouvez réellement utiliser ?

Pour commencer, vous avez vos sept mouvements primaires, auxquels nous avons attribué des mouvements spécifiques, comme ceci :

- Accroupissements - Squats, deadlifts, balancements de kettlebell
- Lunging - Lunges, squats latéraux
- Flexion - Deadlifts, sit ups, leg raises
- Poussée - Développé couché, développé couché, poussée.
- Traction - Pull up, row

- Démarche- Jogging, course, marche
- Torsion - Sac lourd, redressements assis avec torsion, tirage au sort par câble.

Terminez par des exercices isométriques et un travail de prise en main - que ce soit en pliant une barre ou en utilisant un power twister ou des machines de résistance. Faites précéder l'entraînement d'un roulage en mousse et terminez-le par des étirements.

Ces exercices suffisent à la plupart des gens pour créer un entraînement qui sollicite chaque partie du corps et qui déclenche une réponse anabolique maximale. Choisissez un des sept mouvements et entraînez-vous avec des poids élevés et des répétitions relativement faibles sur les levées composées (c'est-à-dire trois séries de 10).

Cela signifie que vous entraînerez l'ensemble de votre corps plutôt que de faire un "split", mais n'oubliez pas que c'est la manière la plus efficace de s'entraîner. Cela signifie non seulement que vous sollicitez davantage de muscles et déclenchez ainsi une réponse anabolique plus importante, mais aussi que vous utilisez votre temps plus efficacement. En fin de compte, cela signifie que si vous ratez une séance, il ne sera pas si difficile de reprendre votre routine. Cela permet également d'éviter les scénarios où vous passez deux semaines sans entraîner vos biceps !

Cela signifie également que vous ne devez vous entraîner que 3 fois par semaine. Si vous en faites plus, vous risquez d'épuiser votre système nerveux central et de vous blesser.

Le quatrième jour et le cinquième jour facultatif, vous allez utiliser 20 minutes d'entraînement HIIT pour brûler les graisses et augmenter votre fonction et votre densité mitochondriales.

Combinez cela avec un peu d'entraînement au poids du corps lorsque vous ne pouvez pas vous rendre à la salle de sport, ainsi qu'avec beaucoup de protéines et de nutriments.

Le dernier ingrédient est le temps. Continuez ainsi et vous vous sentirez bientôt plus en forme, plus fort et en meilleure santé que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Bienvenue dans le monde de la force fonctionnelle.