

## Mythe du mois de décembre

**« Je ne veux pas prendre des poids trop lourds parce que je ne veux pas avoir de gros bras! »**

Pour avoir une progression constante dans vos entraînements, il faut augmenter les paramètres des exercices à chaque séance. Bien que vous soyez déjà actif avec de nombreux cours en groupe par semaine, il est toutefois important de sortir de votre zone de confort pour améliorer davantage votre endurance musculaire. Lorsque vous êtes habitués aux mêmes exercices avec les mêmes poids, votre corps s'habitue également ! C'est comme faire la vaisselle, c'est plate et routinier. Cela veut donc dire que le stimulus induit par l'entraînement doit être plus grand que ce quoi vous êtes habitué. Pour ce faire, on peut augmenter la fréquence, la durée ou l'intensité de l'entraînement, et ce, au fur et à mesure que vous vous améliorez. Selon le principe de surcharge, il serait pertinent d'augmenter l'intensité d'un programme en modifiant le nombre de répétitions, le nombre de séries, la vitesse d'exécution, la charge ou la résistance.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le fait d'augmenter la charge de nos poids ne causera pas de gain de masse musculaire immédiatement. Avant d'avoir de trop gros muscles, croyez-moi, vous allez vous en rendre compte par vous-même ! Ils n'apparaissent pas d'un coup. Donnez-vous quelques défis en salle de musculation pour observer comment votre corps réagit et vous serez surpris de la force que vous êtes capable de déployer\*. Celle-ci est souvent sous-estimée par peur de vous faire mal ou de nuire à votre condition et c'est totalement normal. Si cela est votre cas, suivez le prochain mythe du mois pour en connaître davantage sur la kinésiophobie.

\*Nous recommandons la supervision d'un kinésologue pour vous guidez dans vos objectifs, et ce, sans douleur. Nous vous recommandons de changer votre programme régulièrement pour créer de nouvelles adaptations dans votre corps et ainsi permettre une amélioration dans vos objectifs sans perdre votre motivation.

**Roxanne Archambault, kinésologue**