

**IDÉES REÇUES
ET VÉRITÉS**

SPORT = HOMICIDE

L'entraînement de la force...

Vous n'auriez probablement jamais mis les pieds dans un club si vous croyiez ce que disent les magazines. D'après la revue *Laut Sports*, de décembre 89, les clubs de gym fabriquent des « malades à la pelle ». Naturellement, une telle affirmation est une belle ânerie. Les études sérieuses menées par le professeur Klein (revue *Sportmedizin* 79, numéro 9) révèlent que le fitness est l'une des pratiques les moins dangereuses, en termes de contusions et pour la santé.

Pour ne parler que de deux sports à la mode, les blessures au tennis ou au squash, par exemple, sont proportionnellement plus nombreuses. Il y a plus de vingt ans, le professeur Hollmann nous alertait déjà sur le fait que les chocs traumatiques constants, comme ceux qui se produisent dans ces deux sports, endommagent sérieusement la colonne vertébrale et les articulations.

Des accidents extrêmement graves peuvent arriver aux skieurs, pour qui les séquelles des coups et des chutes sont particulièrement négatives, car elles les empêchent de faire des entraînements de force pendant l'été. Et plus le muscle est fragile, plus on sollicite les articulations.

Les entraînements de force sont la manière la plus efficace de protéger la colonne vertébrale et les articulations d'une usure prématurée, dans la mesure où une musculature plus forte peut atténuer les effets des chocs causés par des sauts ou des courses et peut également compenser des charges latérales. Pour se faire une idée: durant une course normale, à chaque enjambée, votre corps doit amortir un choc correspondant au triple de son poids!

Pour cette raison, avant de se décider pour un entraînement d'endurance, et indépendamment du fait de courir, de jouer au tennis ou au squash ou de faire de l'aérobic, il est conseillé de préparer ses muscles par un entraînement spécifique de la force. Une musculature plus forte protège les articulations en les raffermissant. Ainsi, l'entraînement du muscle épargnera la colonne vertébrale et les articulations. Il semble paradoxal que ce soit justement une charge qui préserve et protège le corps. Toutefois, des surcharges ou des entraînements inadaptés

peuvent être nocifs. Voici quelques-unes des erreurs commises le plus souvent:

- Exiger des efforts très supérieurs à sa capacité physique actuelle ;
- Adopter une technique incorrecte au cours des exercices ;
- Mal choisir les exercices pour régler des problèmes ou des lacunes spécifiques ;
- Echauffement insuffisant.

En général, les conséquences de ces erreurs sont des contusions et des douleurs, telles que:

Le raidissement musculaire

Des boules douloureuses se forment, que l'on peut sentir au toucher quand le muscle est relâché. Ces boules peuvent apparaître à la suite de troubles spécifiques du métabolisme musculaire ou à cause de mouvements brusques auxquels le muscle n'a pas été préparé. Les massages constituent une aide précieuse en cas de raidissement du muscle, car ils activent la circulation sanguine. Mais la meilleure prévention, c'est de s'entraîner régulièrement dès la départ.

Crampes musculaires

Qui n'a jamais eu de crampe au mollet pendant la nuit? Elles sont dues à une perturbation de la circulation dans le muscle. A l'entraînement, les crampes sont en général causées par un échauffement insuffisant ou par des conditions climatiques défavorables, qui peuvent provoquer directement une perte de liquides et de sels minéraux. La première chose à faire, c'est d'étirer le muscle touché, puis de le masser de manière à le relâcher. De toute façon, il vaut mieux, ici encore, prévenir que guérir. Echauffez-vous avant de démarrer votre séance d'entraînement et absorbez suffisamment de liquides et de sels minéraux.

Courbatures musculaires

Les courbatures musculaires apparaissent dans les 12 heures environ et disparaissent trois à cinq jours après. En général, on les ressent plus lorsque le corps est en mouvement et rarement au repos. On suppose qu'elles sont causées par des microfissures de la musculature résultant d'une élongation exagérée. Cependant et encore une fois, la science joue ici un rôle secondaire, car pour soulager les courbatures, l'idéal sont des bains chauds et des exercices de relaxation.

Elongations musculaires

Les élongations musculaires sont des microfissures des fibres musculaires. Un hématome apparaîtra immédiatement en conséquence d'une circulation sanguine accrue dans le muscle. L'élongation musculaire est due à une forte surcharge répétitive des muscles, par manque d'échauffement en début de séance ; en fin de séance, elle est causée par le manque de coordination dû à la fatigue. Pour cette raison, on utilisera les charges les plus lourdes au début de l'entraînement, mais bien entendu après un échauffement adéquat. Mais les élongations musculaires peuvent être plus intenses, en cas de lésions antérieures. En général, les cicatrices intramusculaires existantes provoquent de nouvelles élongations. Le premier geste consiste à refroidir le muscle. Si cela n'est pas possible, seule l'immobilisation pourra résoudre le problème.

Ampoules et cors

La pression ou la friction constante et répétitive peut provoquer l'apparition de bulles contenant du sang ou de l'eau, en particulier sur la paume des mains, entre le derme et la couche externe de la peau. Ce sont les ampoules. Normalement, la peau à la base de l'ampoule demeure intacte. Et c'est par là que s'écoule le liquide. La couche la plus superficielle de la peau est rapidement substituée par un nouveau tissu. Pour se protéger des infections, évitez de percer la couche supérieure protectrice de la peau. Si l'ampoule est déjà percée, la peau ne doit pas être retirée mais protégée à l'aide d'un simple sparadrap.

Les ampoules sont un indicateur net de surcharge. Par contre, les cors sont une protection formée par le tissu corné à des endroits particulièrement exposés aux efforts. Un peu de callosité est toujours bienvenue. Mais si vous avez une tendance exagérée à la formation de cors, vous pouvez les éviter en utilisant un emplâtre ou une pâte salicylique.

Douleurs et lésions causées par la surcharge des articulations du genou

Les douleurs ou lésions aux articulations du genou sont presque toujours causées par des surcharges continues durant les activités quotidiennes ou sportives, mais également par une sollicitation exagérée en vertu d'ambitions excessives lors d'entraînements spécifiques. Le ralentissement du poids, lors du squat complet par exemple est un des exercices qui exigent le plus de force. Avec le temps, le déficit de la force – quand le muscle ne parvient pas à ralentir suffisamment le mouvement descendant – peut provoquer des lésions chroniques de surcharge

de la structure cartilagineuse, ainsi qu'à d'autres éléments de l'appareil moteur passif au niveau de l'articulation du genou. C'est donc bien la condition physique actuelle qui doit déterminer l'intensité de l'entraînement. Outre cela, au moment de choisir les exercices, il faut également tenir compte de plusieurs particularités telles que des jambes en « X » ou en « Y » et les probables effets négatifs de chacune sur les genoux. Le cas échéant, abandonnez définitivement certains exercices.

Douleurs et/ou lésions de la colonne vertébrale

Vous attendez certainement de votre programme d'entraînement qu'il vous débarrasse de vos douleurs au dos. Mais si au contraire l'entraînement provoque une douleur, il y a deux explications possibles: les exercices sont inadaptés ou ils sont faits de manière incorrecte. Malheureusement, les lésions préexistantes ne se voient pas au début des entraînements ou elles sont tout simplement ignorées. Ce type d'information devrait pourtant être un préalable pour la planification et l'exécution rationnelle de l'entraînement. Parlez toujours à votre entraîneur de vos lésions anciennes et suivez scrupuleusement votre programme. Ce qui est bon et adéquat pour d'autres athlètes du club peut être fondamentalement inadapté pour vous. Si, dès son inscription au club, l'élève indique des lésions préexistantes, comme une douleur sciatique ou même une hernie discale, il serait bon que le médecin traitant et l'entraîneur décident ensemble des exercices et des charges à utiliser.

Elongations, ampoules, douleurs causées par la surcharge? Vous vous demandez peut-être pourquoi prendre le risque d'un entraînement de force. C'est très simple... En fait, il n'y a qu'une chose plus dangereuse qu'un entraînement de force: ne pas s'entraîner. Gardez cela à l'esprit: l'entraînement aide à renforcer et à protéger le corps. Seul l'effort exagéré est mauvais pour la santé.

... et l'entraînement de l'endurance?

Protégez vos ligaments, tendons, articulations et colonne vertébrale des lésions qui peuvent apparaître durant l'entraînement d'endurance, grâce à un entraînement de force spécifique. En outre, l'effort initial doit être modéré. De toute manière, le risque pour la santé est faible. Mais on ne peut commettre aucune erreur.

Par exemple, on ne doit jamais s'entraîner si la température de son corps est plus élevée que la normale, que ce soit à cause d'un peu de fièvre, d'une amygdalite

ou d'une simple rage de dent. Des erreurs de ce genre sont difficiles à réparer, car elles peuvent tout aussi bien provoquer une défaillance de la valve mitrale ou la mort. Donc, ne montez jamais sur un tapis de course si vous avez une angine!

D'autre part, à la différence de l'entraînement de force, les risques sont minimes par rapport aux bienfaits. Le cœur s'adapte à l'entraînement d'endurance par un grossissement limité et un renforcement du muscle cardiaque, ce qui lui permet d'injecter plus de sang dans le système cardiovasculaire, même avec un nombre réduit de pulsations. Donc, si on prend le temps de vie moyen d'un être humain, le cœur de quelqu'un qui s'entraîne en endurance bat moins de fois que le cœur de quelqu'un qui ne le fait pas. En une seule nuit, le cœur d'un athlète épargne l'organisme d'au moins 10 000 battements!

L'entraînement de l'endurance apporte diminution et stabilisation de la pression artérielle, sauf en cas d'hypertension artérielle d'origine rénale, qui doit être diagnostiquée par un médecin. L'entraînement de l'endurance allié à un régime adéquat est la meilleure manière d'éviter l'excès de poids, car, en plus d'une stimulation générale du métabolisme, d'innombrables adaptations biochimiques se produisent dans le corps, empêchant ainsi l'obésité et réduisant l'excès de poids.

Dans l'organisme de quelqu'un qui ne s'entraîne pas, une grande partie des nutriments absorbés se dépose directement dans les tissus adipeux. Par contre, dans le corps de quelqu'un qui s'entraîne en endurance (même lorsqu'il est au repos!), les muscles sont les premiers bénéficiaires. D'autre part, la pratique d'entraînements d'endurance diminue l'appétit de manière prolongée. A méditer: non seulement l'excès de poids ne présente aucun intérêt, mais c'est mauvais pour la santé.

Comme les cellules adipeuses exigent une irrigation sanguine abondante et permanente, le cœur est sérieusement sollicité, d'autant plus qu'il est presque toujours atrophié et affaibli, en conséquence d'une vie sédentaire. En outre, l'approvisionnement en sucre des cellules adipeuses demande de l'insuline, ce qui peut facilement conduire à une surcharge du pancréas. Les conséquences seront des problèmes cardiaques et du diabète. L'entraînement d'endurance aidera à prévenir cela. Non moins important, les entraînements d'endurance jouent également un rôle protecteur contre l'artériosclérose, en cas d'augmentation du taux de graisse dans le sang. Pour toutes ces raisons, les athlètes de la force ne doivent pas négliger l'endurance.

ENTREtenir MA FORME – À MON ÂGE?

Vous avez dépassé la barre des 50 ans? Alors, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous. La mauvaise nouvelle d'abord: il est impossible d'arrêter le vieillissement. A partir d'aujourd'hui, vous devez avoir à l'esprit que votre capacité physique, après avoir atteint son apogée entre 15 et 30 ans, tend à diminuer avec le temps. Les responsables sont, entre autres, les facteurs suivants:

- Fatigue de l'appareil moteur passif, c'est-à-dire, colonne vertébrale, articulations, tendons et ligaments ;
- Atrophie musculaire, y compris de la musculature du cœur (myocarde) ;
- Diminution de la capacité vitale, c'est-à-dire, de la quantité d'oxygène qui peut être absorbée à chaque respiration ;
- Elasticité réduite des artères (c'est-à-dire: pression artérielle plus élevée!) ;
- Pourcentage de plus en plus élevé de graisses localisées, qui affectent la préparation physique.

Si tout cela vous effraie, venons-en tout de suite à la bonne nouvelle.

La bonne nouvelle

Grâce à la pratique continue d'entraînements de force, d'endurance et la mobilité, vous avez tout ce qu'il vous faut pour vous maintenir en excellente condition physique, même si vous êtes d'un âge plus avancé. Ainsi, la condition physique de quelqu'un d'âgé qui entraîne son l'endurance peut se comparer, en moyenne, à celle d'un jeune de 20 ans qui ne s'entraîne pas. C'est la même chose pour l'entraînement de force. J'en ai été convaincu il y a peu de temps, lorsque j'ai vu un athlète âgé de 65 ans faire 12 squats avec 160 kilos. Je n'en demanderais jamais autant à un jeune de 20 ans sans entraînement. En d'autres termes: si la performance d'athlètes âgés peut être très supérieure à celle d'athlètes plus jeunes, que dire si ou la compare à des jeunes sans entraînement?

Si vous avez commencé à vous entraîner à un âge plus avancé, ou si vous avez repris l'entraînement après une longue période d'inactivité, vous ne parviendrez sans doute pas immédiatement à revenir au niveau de vos performances passées – et vous ne devez même pas essayer. Ainsi, à partir de 30 ans, il est recommandé d'éviter des pauses prolongées dans les entraînements. Cependant, vous pouvez quand même améliorer votre condition physique et, partant de là, votre qualité de vie.

Par ailleurs, gardez deux choses à l'esprit: avec l'entraînement physique, vous protégez votre système cardiovasculaire et votre appareil moteur ; en cas de maladie, cela peut avoir une influence décisive sur son évolution. Toutefois, le conseil qui est valable pour de jeunes débutants est absolument vital pour des personnes plus âgées: avant de commencer à vous entraîner, faites une évaluation physique et n'en demandez jamais trop à votre corps! Cherchez à habituer lentement votre organisme à l'effort et ajustez soigneusement votre entraînement à votre condition physique et à votre santé. Si vous suivez ces conseils, vous montrerez aux plus jeunes, que celui ménager sa monture va plus loin.

ENTRETENIR MA FORME – À MON ÂGE? – 2^{ÈME} PARTIE

Bien qu'il(elle) n'ait pas encore quinze ans, votre fils(fille) veut commencer à s'entraîner en salle? Vous devez tenir compte de certaines particularités de l'adolescence.

Même si l'entraînement de base en endurance est unanimement considéré positif pour les enfants en âge préscolaire – car il demande les mêmes adaptations souhaitables que pour les adultes –, de nombreux médecins du sport déconseillent les exercices avec haltères pour les mineurs de 14 ans, alléguant qu'ils ne correspondent pas à la condition physique de l'enfant.

Ils suggèrent plutôt des exercices génériques de renforcement, comme des flexions de bras contre un mur, des tractions, des exercices aux barres fixes et parallèles (!) ou des suspensions aux barres simples. Comme exercices d'effort réduit supplémentaires, ils conseillent des exercices avec des ballons lourds, du type medicine ball, par exemple. La raison pour laquelle sont déconseillés les exercices avec des haltères est un mystère, d'autant que les haltères peuvent être bien plus légers que ces ballons!

De toute façon, aucun des exercices cités ne permet de régler la charge aussi précisément que les exercices d'haltères. Contrairement à ces exercices, c'est souvent le poids du corps qui sera la charge la plus lourde. Enfin, l'entraînement de la force aux haltères permet, outre une quantité raisonnable d'exercices (par exemple, les divers mouvements possibles assis sur un banc incliné ou sur un banc horizontal), un renforcement de la musculature, ce qui évite à la colonne vertébrale des efforts plus sévères. Ces réserves médicales ne sont donc ni plus, no moins formulées que celles émises vis à vis de la gym à l'école.

Expérimenter une grande variété de mouvements est cependant plus important pour l'enfant qu'un entraînement spécifique de force.

Les instructeurs de clubs de gym entendent souvent la même histoire: « J'ai même inscrit mon fils (ma fille) ici au club, mais il(elle) a commencé à faire du tennis (du cheval, de la gymnastique, du judo, un sport de ballon, etc.) et il(elle) s'est vite arrêté(e). » Apprendre le plus grand nombre de mouvements nouveaux

fait évidemment partie de la nature de l'enfant. C'est pourquoi il ne faut pas l'en empêcher, mais plutôt l'encourager. Si vous inscrivez votre enfant dans un club, dans le respect des lois en vigueur, faites le pour un abonnement de très courte durée. Respectez aussi son désir d'arrêter la gym pour s'inscrire à la natation, par exemple.

LES FEMMES EN SALLE DE MUSCULATION

Les préjugés face l'entraînement de force sont innombrables. Et ils le sont encore plus quand on parle d'entraînement de la force chez la femme. Dans les années 60 et 70, par exemple, la plupart des médecins disaient encore que la force chez la femme ne pouvait pas être entraînée. De nombreuses athlètes avaient pourtant démontré le contraire depuis longtemps. Aujourd'hui, on constate qu'une telle attitude était plus le fruit de restrictions de caractère social et émotionnel de la part des médecins que d'éventuelles différences de structure et de fonction du corps de la femme.

Au cours des dernières années, en même temps que l'idéal de beauté féminine est passé de « fragile et sensuelle » à « athlético-féminine », la façon dont on envisage l'entraînement de la force a, elle aussi, radicalement changé. Les clubs de gym s'intéressent de plus en plus à l'entraînement de la force pour le public féminin. Malgré cela, de nombreux doutes subsistent, et quelques clichés ont la vie dure. C'est pourquoi il faut les aborder dès le début de ce livre, avant d'entrer dans le vif du sujet, qui est l'entraînement.

Au secours: des muscles!

Il est une rumeur insistante et dépassée selon laquelle l'entraînement de la force ne générerait que des « paquets de muscles » d'apparence masculine. Au début des entraînements, on peut en effet observer un développement discret de la musculature. Les premiers muscles à réagir sont surtout ceux qui se situent au niveau de la ceinture scapulaire et des extrémités supérieures, qui présentent une légère croissance. Cela est dû toutefois à l'atrophie dans laquelle ces groupes musculaires se trouvaient avant l'entraînement. Chaque type d'effort appliqué à un moment donné de l'entraînement conduit à un renforcement musculaire. Cependant, cela ne se produit que dans un cadre génétique défini.

Chaque millimètre de masse musculaire en plus exige un strict respect des principes de l'entraînement, ainsi qu'un flux de calories supérieur à la moyenne et une prédisposition génétique. Ceci étant, les femmes redoutent encore de prendre des muscles. En particulier, les débutantes rechignent à utiliser des poids plus lourds à l'entraînement de peur de trop développer leurs muscles. Elles

croient que plus la charge sera faible, moins elles prendront de muscles. Mais ce n'est pas vrai, car seule une surstimulation conduit l'organisme à s'adapter. Une stimulation minale n'a pas moins d'effet mais aucun effet. Disons-le crûment: si, pendant une série, vous comptez jusqu'à dix puis vous arrêtez là, vous perdez votre temps.

Qu'est-ce que le raffermissement musculaire?

Même si elle fait une série complète d'entraînements avec les poids les plus lourds, la crainte de la femme d'avoir une musculature masculinisée n'est pas fondée, car autant chez l'homme que chez la femme, le développement musculaire est déterminé par les hormones sexuelles masculines (androgènes). Le corps féminin produit ces hormones mais en quantité limitée ; une croissance musculaire de plus de 10% ne peut pas être atteinte par le seul entraînement et ne doit donc pas être redoutée.

En raison de cette production réduite d'hormones androgènes, l'adaptation normale de la femme aux entraînements avec des poids plus lourds se fait plus par amélioration de la coordination intramusculaire qu'en vertu d'une hypertrophie (augmentation de l'épaisseur). En d'autres mots, la femme a la capacité de faire travailler un pourcentage plus élevé de fibres musculaires. Cela signifie non seulement plus de force, mais aussi un plus grand tonus musculaire. Ce meilleur tonus musculaire est sans doute l'un des facteurs essentiels du raffermissement musculaire. Donc, être plus forte est la meilleure preuve du raffermissement des muscles. Au chapitre « Principes de l'entraînement », nous analyserons le sujet plus en détails.

Femmes athlètes en compétition

Les quelques athlètes d'allure peu féminine que l'on voit dans les revues de culturisme ne nous contredisent qu'en apparence, car la forme dans laquelle elles nous sont montrées représente un cas exceptionnel, celui de la compétition. Pour arriver au modelage des muscles exigé en championnat, il faut une privation encore plus grande de graisses et de liquides, qui crée une musculature sculpturale et conduit à la déformation de la silhouette féminine.

En fait, ce qui perturbe dans ce cas, c'est que les muscles soient si apparents. Mais c'est beaucoup plus la très faible teneur en graisses et en liquides présents

sous la peau qui en est responsable que la musculature en soi. L'apparence masculinisée des culturistes féminines est donc beaucoup plus le fait d'un régime rigoureux que celui des entraînements.

Les seins et le travail de la force

Voilà un autre sujet qui effraie les femmes: les entraînements de force feraient disparaître les seins. Tout le monde sait que les seins des femmes ne sont pas constitués de muscles, mais plutôt et principalement de graisse et de glandes. En principe donc, un effet direct de l'entraînement sur les seins est à éliminer: les seins ne « disparaissent » pas à cause des entraînements. D'autres facteurs ont une influence directe sur la taille des seins, comme l'alimentation, mais également une prédisposition génétique, qui fait que le corps féminin réagit par une réduction de la teneur en graisse de l'organisme. Certaines commencent à maigrir autour de poitrine et seulement ensuite à l'abdomen, aux fesses et aux jambes. D'autres perdent du poids à tous les endroits du corps, en dernier lieu aux seins.

On voit très souvent des publicités vantant un raffermissement des seins par un entraînement de la force. Encore une fois, il ne s'agit pas du tout d'un effet direct sur les seins, mais de l'effet de l'entraînement sur le développement de la musculature de la poitrine, provoquant ainsi une tonification de la peau qui améliore aussi le port des seins.

Peut-on s'entraîner pendant la grossesse?

Ici, la science a été une fois de plus obligée de revoir ses concepts. On sait aujourd'hui qu'en principe rien n'empêche la pratique sportive pendant la grossesse. Il faut tout de même souligner que, dans une certaine mesure, la grossesse représente déjà en soi une performance de haut niveau. Ainsi, des efforts vigoureux en sport peuvent facilement devenir des surcharges. Pour cette raison, une réduction de l'intensité des entraînements est tout à fait pertinente pendant la grossesse.

Mais l'influence des entraînements sur l'accouchement lui-même est envisagée différemment aujourd'hui qu'il y a quelques années encore, quand on croyait qu'une musculature plus forte de la région pubienne, comme celle des athlètes, pouvait poser des problèmes à ce moment là.

Cette théorie est aujourd'hui réfutée. En effet, au stade actuel des connaissances scientifiques, la musculature abdominale bien développée des athlètes a un effet doublement positif sur l'accouchement. D'un côté, la durée de l'expulsion est plus courte, car la maman collabore de façon plus intensive et de l'autre, l'abdomen revient plus rapidement à sa forme originale.

En tant que femme, vous pouvez donc vous entraîner comme vos collègues masculins, sans souci particulier, car vous ne courez aucun risque de leur ressembler plus tard. Ne vous inquiétez pas! Votre entraînement n'est pas orienté en fonction de votre sexe, mais en fonction de votre objectif. Si c'est le raffermissement de la musculature et non pas son développement qui vous intéresse, vous trouverez le programme adéquat au chapitre « Programmes d'entraînement pour le raffermissement musculaire ».

MAIS ARNOLD DIT PORTANT QUE . . .

Il suffit de jeter un coup d'œil sur les revues spécialisées en culturisme et d'examiner les programmes d'entraînement des culturistes les plus célèbres pour imaginer que pour travailler ses muscles il suffit de passer son temps à soulever des poids. C'est comme si toutes les combinaisons d'exercices et d'intensités durant un entraînement étaient acceptables et efficaces. Ainsi, pendant que Mike Mentzer défend bec et ongles son système « Heavy-Duty », pour Arnold Schwarzenegger soulever des poids n'est rien d'autre qu'un simple mouvement de « montée – descente ».

Il est clair que le poids doit monter et descendre. Nous disposons maintenant de suffisamment de connaissances scientifiques pour savoir comment et avec quelle fréquence le poids doit monter et descendre, combien il doit peser, et s'il doit être soulevé dans un mouvement d'explosion de la force musculaire ou dans un mouvement de force uniforme pour obtenir les résultats souhaités à l'entraînement.

Le fait qu'il y ait toujours tel ou tel athlète qui réussisse en employant d'autres méthodes n'invalide pas ces expériences, car il est avéré qu'il existe des héritages génétiques variables. Il y a finalement des gens qui mangent des pizzas tous les soirs et ne grossissent quand même pas. Mais ce n'est malheureusement pas le cas de tout le monde. C'est la même chose pour l'entraînement de la musculature. Ainsi, le nombre et la conformation des fibres musculaires, la structure de l'albumine contractile, la capacité de récupération - et par conséquent d'exercice des muscles, sont autant d'aspects définis génétiquement.

Cela signifie que des athlètes particulièrement privilégiés peuvent avoir un développement musculaire énorme grâce à leur constitution génétique, s'ils suivent scrupuleusement leurs méthodes d'entraînement. J'ai personnellement connu un des culturistes amateurs qui a le mieux réussi, plusieurs fois champion du monde: il faisait toujours des squats en soulevant les poids laissés sur la barre d'haltères par les concurrents qui l'avaient précédé. Apparemment, peu importait le poids. Placer et enlever les disques l'ennuyait profondément. Essayez de l'imiter! À coup sûr, vous ne deviendrez pas champion du monde. A moins que vous ne soyez un des rares chanceux dans le berceau desquels le bon Dieu a déposé le succès.

Hayrettin Dinger, ancien compagnon d'entraînement, est un de ces athlètes qui peuvent être considérés comme des « enfants prodiges de la génétique ». Quand on lui demandait comment il avait fait pour bâtir des pectoraux aussi volumineux, il répondait sans hésiter: « sur le banc horizontal! » Vous avez déjà essayé? Un autre exemple bien clair: deux athlètes qui s'entraînent avec la même intensité n'obtiennent pas forcément les mêmes résultats. Un même programme d'entraînement exécuté par deux athlètes différents peut simplement donner des résultats très divers. Ainsi, ne suivez pas les habitudes d'entraînement d'autres athlètes, mais suivez les fondements des sciences du sport.