

# KIESER TRAINING : « NOUS NE PRECONISONS QUE DES PROCÉDES PROFITABLES AU NIVEAU DE LA SANTE. »

---

*Echauffement, entraînement à séries multiples et étirements.*

---

**Kieser Training ne propose pas d'échauffement à part, ni entraînement à séries multiples, ni étirements particuliers. Pourquoi ? La réponse est simple: nous ne préconisons que des procédés qui sont, de toute évidence, profitables au niveau de la santé lors des exercices de musculation.**

## **Echauffement**

L'échauffement permet au corps de se préparer à des performances sportives, éventuellement maximales ; sa finalité n'est pas en priorité l'augmentation de la température corporelle, mais l'activation du système cardiovasculaire, de certains modes de coordination et de processus psychiques. La préparation physique est toujours en rapport étroit avec les exigences effectivement conditionnées par la coordination afférente à la discipline sportive. Une étude comparative des différents « programmes d'échauffement » de coureurs de fond, de lugeurs de compétition, de gymnastes ou de sauteurs à skis le prouve sans équivoque. L'échauffement en soi n'existe pas ! Kieser Training, lui aussi, exige que chacun de vos muscles parvienne à exécuter une performance maximale , mais prise dans la globalité d'un mouvement contrôlé , à un rythme lent et dans son individualité. Quand vous commencez la première répétition d'un exercice, la résistance vous paraît, disons, moyenne : vos muscles n'ont pas de mal à surmonter cette résistance. Au bout de 30 à 60 secondes, l'exercice devient réellement fatigant et votre muscle doit réaliser une performance maximale, car ce n'est qu'à cette phase ultime que sont mobilisées les fibres musculaires pertinentes pour l'élaboration de la force. Grâce à l'échauffement spécifique, Kieser Training obtient que le système nerveux ait assez de temps pour activer le plus grand nombre possible de fibres musculaires. Cette musculature que vous utilisez pour l'exercice est particulièrement bien préparée, au niveau de la coordination, grâce aux répétitions antérieures. C'est ainsi que l'échauffement, si l'on peut dire, est un élément de chaque exercice et constitue , en quelque sorte , un programme d'échauffement. Telles sont les conditions préalables idéales de l'entraînement.

## **Entraînement à séries multiples**

En musculation, l'amplitude de la contraction du muscle est un élément important. Déterminante également la durée pendant laquelle cette contraction est maintenue. Moins important est le nombre des séries exécutées dans la mesure où une seule série répond aux exigences de temps et de contraction . Toutes les études scientifiques incontestables démontrent que les entraînements à séries multiples n'ont aucun avantage par rapport aux entraînements à série unique. Voilà pourquoi vous n'exécuterez avec Kieser Training qu'une seule série car notre volonté est de vous proposer un entraînement performant.

## **Etirement**

Dès 2002 on a évalué les données existantes afférentes au stretching. La conclusion est univoque : « Rien ne prouve scientifiquement que le stretching, avant ou après un effort physique, met à l'abri d'acidose ou de courbatures. Le stretching avant l'entraînement ne diminue apparemment pas le risque de blessure ». (Herbert, R.D; Gabriel, M : Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury : systematic review.(2002)BMJ, Vol.325:468).

En ce qui concerne la mobilité, un étirement bref (une à quatre secondes) est convenable et s'effectue automatiquement avec les machines Kieser. En effet, quand un muscle se contracte, son antagoniste s'étire de lui-même. Les programmes sont en conséquence établis de telle sorte que le choix d'exercices inclut agonistes et antagonistes (par exemple le biceps et le triceps).