



Entraînement fractionné de haute intensité

Atelier Santé autonome

Résumé de l'article :

<http://lebonheurespossible.net/exercice/entrainement-fractionne-de-haute-intensite/>

1. Cet entraînement fait travailler les fibres musculaires « rapides » (pour des efforts exceptionnels de courte durée) alors que l'exercice d'endurance (jogging etc.) fait travailler les fibres « lentes ».
2. Il vise en premier à reconstruire la **masse musculaire** qui tend à diminuer avec l'âge => motricité réduite, chutes...
3. Les travaux de biomédecine ont démontré des effets positifs pour la prévention (et le traitement) de **nombreuses maladies** : résistance à l'insuline, diabète de type 2, obésité, hypertension, maladies neurodégénératives etc. Il améliore aussi la **densité osseuse** aux points d'attache des muscles entraînés.
4. On peut s'y exercer à n'importe quel âge, car les effets sur l'état de santé ne dépendent pas du choix des mouvements. On recherche donc les mouvements **les plus simples** adaptés à ses possibilités.
5. Dans l'atelier, nous abordons en priorité l'entraînement des **muscles « essentiels »** qui servent à assurer la posture debout (et la marche) : la ceinture abdominale, le muscle pubo-coccygien, mais aussi le '*multifidus*' qui sert au maintien du dos.
6. On travaille « en intensité » à vitesse **très lente** ou **en statique** : pour cela, exercer l'effort jusqu'au point où l'on ressent la limite. **NE JAMAIS RECHERCHER LA DOULEUR !** Même dans l'effort extrême on peut **découvrir du plaisir...**
7. Après l'effort, repos intégral pendant un temps au moins égal à celui de l'effort. Attendre que le corps soit détendu, avec un rythme cardiaque redevenu normal.
8. Faire **plusieurs répétitions** de l'exercice pour une séance qui dure environ 10 à 20 minutes.
9. Attendre **48 heures** entre deux séances, car le corps récupère en produisant notamment de l'**hormone de croissance** (HGH).