**Prise de masse pour les femmes – les généralités et les spécificités pour bien réussir - Part 3.**

***Les connaissances de base, les spécificités en entrainement, alimentation, supplémentation, récupération sont nécessaire afin de mener à bien une prise de masse musculaire pour les femmes. Malgré de grandes similitudes, la physiologie et l’anatomie différentes de celles des hommes requièrent un traitement légèrement différent.***

Nous finissons avec cet article notre petite étude sur la prise de masse musculaire chez les femmes, qui diffère sur un certain nombre de points à celle des hommes. Nous abordons ici les erreurs à ne pas commettre dans le domaine de l’entrainement, les clés de la bonne récupération et la supplémentation nécessaire à l’optimisation de la progression.

## Les erreurs des femmes dans une salle de sport

### №1: Répétition quotidienne du même entrainement.

Si vous vous entrainez tous les jours, vous ne laissez pas aux muscles la possibilité de se reposer et se régénérer, et donc ils ne peuvent pas acquérir de la force, du volume et du tonus. Il est important de donner à chaque groupe musculaire un repos d’au moins de 48 heures entre les séances d'entraînement.

Vous pourriez penser que c'est fou, mais si vous travaillez un groupe de muscles intensément et avec soin, en profondeur et sous tous les angles, vous verrez de grands résultats en donnant à ce groupe toute une semaine pour récupérer. Croyez-moi - ça marche! N’ayez pas peur de laisser les muscles se reposer – car le repos est tout aussi important que le travail – le système hormonal et nerveux nécessitent du temps pour régénérer les cellules endommagées. Un exemple d'un entrainement sur quatre jours serait approximativement le suivant:

Vendredi: Poitrine / Biceps

Mercredi: Jambes

Jeudi: Repos

Mercredi: Epaules / Triceps

Lundi: Dos

Samedi: Repos

Dimanche: Repos

****№ 2: la peur des poids et haltères   
Ce moment est vraiment ennuyeux au possible! Il semble que beaucoup de femmes adhèrent encore à la vision dépassée qu'elles vont devenir trop "grosses et musclées" si elles soulèvent des poids. Croyez-moi, vous ne serez jamais énormes et ne rassemblerez jamais à "Hulk" en soulevant des haltères.

Aucun changement important ne va se produire dans votre corps à la suite des séances d'entraînement seulement cardio. Bien sûr, vous pourrez brûler un peu de gras, mais il y a quoi en-dessous, une fois que le gras sera totalement parti ? Peu de choses, comme vous le verrez. Vous vous sentirez toujours grasse et flasque, même une fois le tissu adipeux parti.

Ce sont exactement les entrainements aux poids et haltères qui aident les femmes à fabriquer des bras sexys, des fesses dures, des jambes denses, un ventre plat et une apparence globale plus qu’attrayante. Sans parler du fait que plus vous avez de la masse musculaire, plus vous brûlez de calories même au repos - car le tissu musculaire est glouton! Vous pourrez en toute impunité consommer beaucoup plus de calories si vous travaillez dur avec des poids et haltères. Vous pourrez même améliorer votre densité osseuse et faciliter la lutte contre l'ostéoporose! Allons, mesdames! Vous serez agréablement surprises par les résultats d’un tel entrainement.

****№ 3: Ne pas boire de l’eau   
Eh bien, cela ne vaut pas seulement pour les femmes. En fait, je vois rarement quelqu'un dans la salle qui consommerait autant d’eau qu’il ne devrait. Si vous observez les culturistes professionnels dans la salle de sport, vous remarquerez peut-être qu’ils boivent beaucoup d'eau. Pourquoi l'eau potable est si importante? Pendant l'exercice, nous transpirons et nous perdons beaucoup de liquides – et d’électrolytes avec. Si les niveaux de liquide ne sont pas rétablis, alors on se fatigue trop rapidement et les muscles crampent. De plus l’eau chasse les toxines de l’organisme, aide à garder les articulations en bonne santé, empêche les étourdissements et les évanouissements, accélère le métabolisme et empêche la fatigue. Boire est essentiel à la progression et à la récupération, c’est la clé de la réussite, même si cela parait anodin.

№ 4: Cardio, cardio et encore cardio.   
Pensez-vous toujours que vous avez besoin des séances d'entraînement cardio excessifs pour rester en forme? Pensez-y: les séances de cardio excessives augmentent le niveau de cortisol dans le corps. Cela conduit à la destruction du tissu musculaire. Moins il y a de masse musculaire, plus votre métabolisme est ralenti. Gardez la mesure, mesdames. Le plus optimal est de faire les entraînements cardio 3-4 jours par semaine, de 30 à 40 minutes chaque, pas plus. Bien sûr, chaque corps est différent, de sorte que vous aurez à faire une petite "enquête" pour savoir quel niveau de cardio est bon pour vous, cependant je viens de vous indiquer les valeurs MAXIMALES à ne pas dépasser.

## Récupération

L’essentiel pour la croissance musculaire est la stimulation et l’optimisation maximale du processus anabolique. Ici tout est simple - pour une récupération parfaite et optimale il faut du sommeil, bon, profond et en quantité. Plus de repos la journée et moins de stress nerveux également. Avec le manque de sommeil, des problèmes et du mauvais repos il n’est pas question de bonne récupération et, par conséquent, on peut oublier la croissance. Pour une prise de masse musculaire optimale il faut ménager les nerfs, avoir plus de sommeil (même pendant la journée si possible) et essayer de ne pas trop bouger ni être en surmenage en dehors de la salle. Ce n’est jamais évident en ayant la vie active quotidienne, cependant c’est la clé du succès pour les résultats optimaux.

## Supplémentation

Les suppléments sportifs et vitaminiques peuvent vraiment aider à construire la masse musculaire. Les amateurs peuvent faire sans elles bien sur, cependant la nutrition sportive améliore grandement la synthèse protéique, la récupération, la force, les performances, la santé générale, et le tonus. Pour la prise de muscles pour les filles je conseille les suppléments suivants :

* la créatine pour augmenter la force, la performance et la récupération énergétique
* la protéine isolat - comme la IzoWhey Zero de Biotech – pour restaurer et nourrir les tissus musculaires endommagés par des efforts physiques.
* BCAAs – les acides aminés branchés (leucine, isoleucine, valine, appelés ainsi car ils ont une forme de branches) permettent d’éviter le catabolisme musculaire si sont pris avant l’entrainement / permettent un fort anabolisme musculaire si pris de suite après entrainement.
* La Glutamine – un acide aminé le plus abondant dans le tissu musculaire, favorise le bon fonctionnement du système immunitaire et le stockage du glycogène. Sa prise avant et après entrainement permet une baisse significative de catabolisme (destruction) musculaire.
* La leucine – c’est un acide aminé branché. Surdoser ses prises pour les femmes a une fonction spéciale. Par manque de testostérone, hormone masculine, la prise de muscle chez les femmes est freinée par rapport aux capacités masculines. Grâce à la surdose en leucine les femmes augmentent leur capacité de prise musculaire et cela malgré les différences hormonales innées.
* Multivitamines et minéraux – le corps soumis à une activité physique intense a besoin d’apports supérieurs en ces nutriments. Cela permet non seulement de récupérer mieux, mais aussi de maintenir au plus haut niveau le système immunitaire.
* Protecteurs d’articulations – glucosamine, chondroïtine, MSM, acide hyaluronique et gélatine permettent de réduire les inflammations, douleurs articulaires et soigner les tendinites qui apparaissent lors des entrainements intenses.
* Omega-3 et 6 – les acides gras animaux polyinsaturés rentrent dans la composition des membranes cellulaires, système nerveux, régulent le niveau de cholestérol sanguin et le système cardiovasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire.

Je conseille d’éviter ou de moins faire attention aux gainers, car ils contiennent souvent des sources de glucides rapides de piètre qualité, qui ont tendance à faire rapidement monter la quantité de tissu adipeux indésirable - mais pas de tissus musculaire.

Vous avez les bases de prise de muscle en main afin de réussir votre transformation et votre progression, mesdames. Maintenant c’est à vous de travailler. N’oubliez pas – la connaissance est la clé, et il ne faut jamais avoir peur de changer et d’expérimenter de nouveaux horizons. Courage.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: entrainement, nutrition, anabolique, catabolique, base de nutrition, prise de masse, prise de muscle, femmes, culturisme féminin, récupération, supplémentation, femmes et poids haltères.