

Reflex 72

Le magazine de Kieser Training



La nuque en
point de mire

Des chiffres solides



90% des Suisses, 81% des Allemands, 77% des Autrichiens possèdent un smartphone. Et celui-ci est utilisé intensivement.

27

27 kilos tirent sur la colonne cervicale, les muscles, les tendons et ligaments lorsque nous penchons la tête en avant de 60 degrés du fait de l'utilisation de smartphones, tablettes, ordinateurs portables. Il s'agit d'une sollicitation immense pour notre nuque – surtout lorsque les muscles ne sont pas assez développés pour supporter cette charge.

730

730 kilos, tel est le poids mis en œuvre dans la lutte contre les douleurs cervicales avec notre machine pour la nuque assistée par ordinateur CE. En vous entraînant, vous aidez votre nuque à résister aux sollicitations du quotidien et à corriger votre posture.

Impressum

Reflex paraît trois fois par an, en ligne également.

Éditeur/Droit d'auteur
Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zurich

Gérant avec pouvoir de représentation
Michael Antonopoulos

Directrice de la rédaction
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Maquette
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Traduction
FRENCH ONLINE
Übersetzungsbüro
Chantal Asbrock

Relecture
Stämpfli AG
staempfli.com

Impression
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

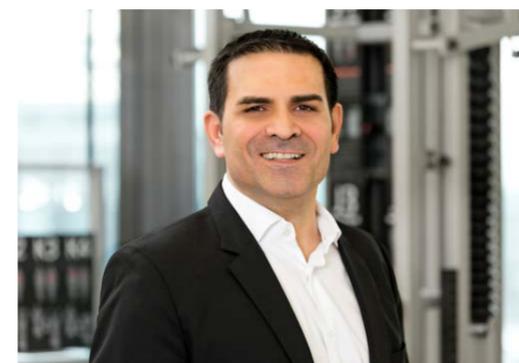
Crédit photo
P. 3, 4, 5, 6, 9, 13, 15: Verena Meier Fotografie
Graphique p. 6: Holger Vanselow
Graphique p. 8: Frischhut Design Bureau
P. 9: Archiv Werner Kieser
P. 10: Hoai van Nguyen

 facebook.com/KieserTrainingGlobal

Abonnez-vous maintenant à la newsletter:
kieser-training.ch/fr/newsletter

KIESER TRAINING
OUI À UN CORPS FORT

Sommaire

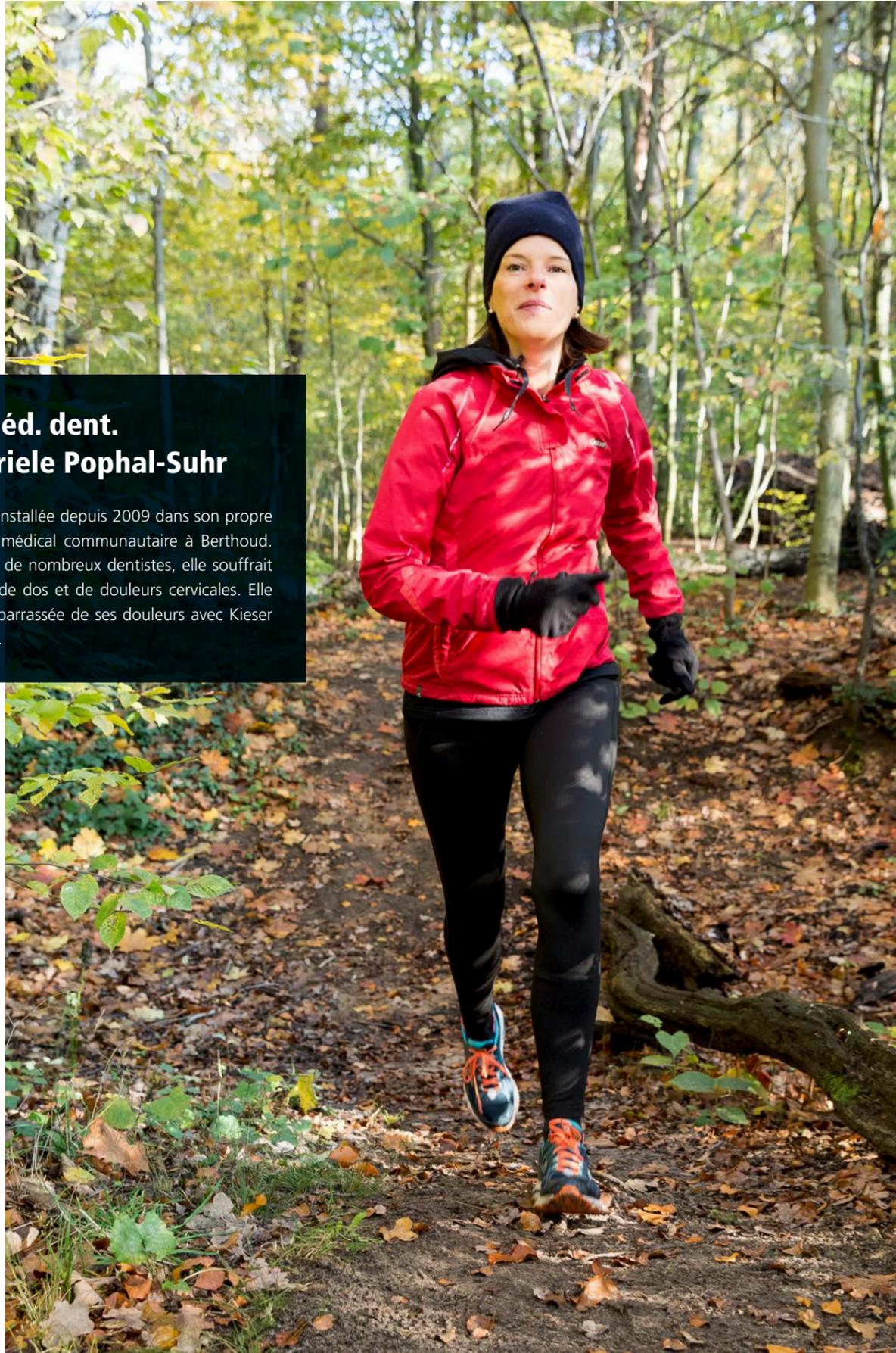


Chère lectrice, cher lecteur,

Beaucoup d'entre nous ressentent des douleurs cervicales au quotidien, et celles-ci figurent parmi les maux classiques des emplois de bureau. Par chance, j'en ai jusqu'à présent été épargné malgré les nombreuses heures que je passe quotidiennement à mon poste de travail, ce que j'explique par la musculature de ma nuque bien développée. Il est évident que lorsque l'on penche sa tête des heures durant au-dessus de son smartphone ou de son ordinateur portable, ou encore que l'on reste assis de façon monotone devant un écran, on sollicite non seulement sa nuque, mais aussi toute la zone de la tête et des épaules. Le seul fait de tenir sa tête droite, d'aménager son poste de travail de manière ergonomique ou de mobiliser la nuque ne suffit pas. La musculature joue un rôle essentiel dans la prévention des douleurs cervicales. Prenez donc le temps de renforcer vos muscles stabilisateurs de la nuque sur notre machine d'extension cervicale assistée par ordinateur. Cela pourra vous aider à adopter durablement une posture droite et à vous prémunir des douleurs. Je vous souhaite une excellente lecture de ce numéro consacré à la nuque.

Cordialement,
Michael Antonopoulos
CEO, copropriétaire

- 4** **Portrait de client**
D^r méd. dent.
Gabriele Pophal-Suhr
- 6** **Anatomie**
La musculature de la nuque
- 7** **Grand thème**
Lutter contre la nuque raide
- 9** **L'histoire de Kieser Training**
La LE – une étape-clé dans la santé du dos
- 10** **Ce que dit l'expert**
Blocages
- 12** **Nouveautés scientifiques**
De la caféine avant la musculation?
- 13** **Chronique**
Jan Hartmann sur la voie d'un dos sain
- 14** **Des protéines pour les muscles**
Recette: smoothie aux myrtilles
- 15** **L'œil en coin de Werner Kieser**
Principe d'entraînement n° 7



D^r méd. dent. Gabriele Pophal-Suhr

Elle est installée depuis 2009 dans son propre cabinet médical communautaire à Berthoud. Comme de nombreux dentistes, elle souffrait de mal de dos et de douleurs cervicales. Elle s'est débarrassée de ses douleurs avec Kieser Training.

«La force n'apparaît pas comme par miracle. Il faut la constituer et la préserver.»

D^r méd. dent. Gabriele Pophal-Suhr souffrait fréquemment de douleurs cervicales. Depuis 2018, elle s'entraîne à nouveau chez Kieser Training et s'est ainsi débarrassée de ses douleurs.

Fin de journée pour le docteur Gabriele Pophal-Suhr, qui exécute en joggant son parcours habituel à travers la forêt d'Eilenriede, à l'est de Hanovre. Elle aime se dépenser à fond. «J'apprécie la forêt, l'air frais et surtout le calme. On ne m'y dérange pas, je ne suis pas exposée au bruit et je peux décompresser.»

Dentiste de profession, Gabriele Pophal-Suhr fait ainsi partie d'une catégorie professionnelle souffrant souvent de mal de dos chronique. «J'avais des déséquilibres musculaires, des douleurs lombaires et régulièrement aussi des tensions dans la nuque.» Bien souvent, elle reste assise, pratiquement immobile, dans une position inconfortable sur un tabouret à côté du fauteuil de soins. «Je dois alors me tourner à gauche sans arrêt vers le patient et bien contorsionner le haut du corps pour voir dans sa bouche.»

Quand, il y a dix ans, après la naissance de sa fille, elle s'est «démis» une vertèbre, elle est allée chez l'orthopédiste, qui lui a prescrit

une thérapie médicale de renforcement musculaire. G. Pophal-Suhr a alors débuté chez Kieser Training un entraînement adapté spécialement pour elle sur la machine d'extension lombaire (Lumbar Extension), pour la musculation des extenseurs dorsaux. En complément, elle avait également dans son programme d'autres exercices de renforcement de la musculature de maintien. «Cela m'a fait beaucoup de bien.» Au total, 16 séances lui ont été nécessaires pour ne plus ressentir de douleurs.

Cela n'a toutefois duré qu'un temps. Le quotidien a ensuite fait payer son tribut. La dentiste venait tout juste de s'installer avec un cabinet dentaire communautaire. «Je devais fonctionner et j'ai mis de côté mes besoins personnels. Quand on a des enfants petits, que l'on est qui plus est à son compte et que l'on travaille à plein temps, on manque tout bonnement de temps pour s'occuper de soi.»

Même si G. Pophal-Suhr se rendait dans un studio de fitness conventionnel et

courait de temps à autre – tout cela ne lui apportait rien au niveau de ses douleurs cervicales et de son mal au dos. Quand les douleurs sont revenues, elle est retournée chez l'orthopédiste, qui lui a à nouveau conseillé un renforcement musculaire ciblé. «Je savais que si je le faisais, les choses allaient s'améliorer.»



En 2018, elle reprend donc chez Kieser Training. En intégrant cette fois dans son programme, deux fois par semaine, la machine d'extension cervicale (Cervical Extension) pour le renforcement des extenseurs de la nuque.

Cet entraînement ciblé fait effet: «Après de longs rendez-vous, je ressens encore parfois des tensions muscu-

lares – mais plus aussi souvent qu'avant. Et je prends plus rarement des comprimés contre le mal de tête.» Aujourd'hui, la dentiste réalise un entraînement d'entretien, pour lequel elle ne s'entraîne plus qu'une fois par mois sur la machine CE, pour entretenir les effets de l'entraînement.

Ceux-ci ne se limitent d'ailleurs pas à son dos et à sa nuque. Elle le constate aussi lorsqu'elle court et fait du ski: «Avant, j'avais les genoux qui flageolaient après trois jours passés sur les pistes. Ces signes de fatigue font désormais partie du passé. Je me suis renforcée et je me sens globalement plus en forme. La course à pied et le ski sont devenus d'autant plus agréables.»

La musculature de la nuque

Les muscles extenseurs cervicaux s'étendent par faisceaux le long de la colonne vertébrale et font partie de la musculature des extenseurs dorsaux, qui va de l'arrière de la tête au sacrum. Leur principale mission consiste à stabiliser la colonne vertébrale et à redresser le corps. Il s'agit d'un système de différents muscles qui relie les vertèbres, les maintient en position et assure une bonne répartition des charges. Toutes les structures de la colonne vertébrale sont ainsi protégées. Les extenseurs cervicaux sont composés d'un faisceau interne et externe, qui forment une unité fonctionnelle. Ces deux faisceaux fonctionnent conjointement lorsque nous relevons la tête, la penchons sur le côté ou la tournons.

Intérêt du renforcement de la nuque par la musculation:

- Stabilise la colonne vertébrale
- Favorise une posture droite
- Protège de la fatigue prématurée et des sollicitations excessives
- Préviens les tensions musculaires et les douleurs
- Réduit les douleurs cervicales



Concentré de connaissances



CE – pour Cervical Extension (extension cervicale). Ce colosse de 730 kilos est le fleuron des machines pour la nuque. Il permet en effet un entraînement isolé des extenseurs cervicaux, qui sont difficilement mobilisables avec les méthodes conventionnelles. L'arrière de la tête repose contre un rembourrage. Par pression, les extenseurs cervicaux exercent une résistance en direction du sternum puis reviennent en extension. Les autres muscles cervicaux superficiels ne peuvent et ne doivent pas concourir au mouvement. Pour qu'il en soit ainsi, le moniteur immobilise le haut du corps avec des sangles d'épaules et un rembourrage pectoral. Autres caractéristiques phares: le poids propre de la tête est équilibré avec un contrepoids et la résistance peut être dosée avec précision. En redressant la tête, évitez de pointer le menton vers le haut ou de pousser la tête vers l'avant comme une tortue. Lors du fléchissement, placez-vous en position de double menton puis déplacez le menton en direction du sternum. Beaucoup ressentent des progrès dès les deuxièmes à troisièmes séances d'entraînement. Les patients souffrant de douleurs peuvent eux aussi aller sans crainte jusqu'à leurs limites musculaires, grâce à l'accompagnement individuel de nos moniteurs formés.



Accédez ici à la petite sœur, la G5:
kieser-training.ch/fr/entrainement/exercices-entrainement/

Lutter contre la nuque raide



que de souffrir de douleurs, il est préférable de renforcer ses muscles cervicaux.

Le smartphone est le compagnon quotidien d'un nombre de personnes en hausse croissante. En Suisse, près de 90% de la population en possède un, contre 81% en Allemagne et 77% en Autriche. Et il fait l'objet d'une utilisation intensive, soit en moyenne 2 heures et 32 minutes les jours de semaine, comme l'a révélé un sondage de la Fédération allemande de l'économie numérique. Selon des études, 77% des Américains l'utilisent en moyenne 3 à 4 heures par jour. À cela viennent encore s'ajouter les tablettes et ordinateurs portables.

Le smartphone est une formidable invention. Il permet de communiquer avec autrui lors de déplacements, de lire des articles ou de se repérer dans une ville inconnue. Toutefois, son action est moins bénéfique sur la nuque – tout du moins lorsque l'on reste pendant des heures dans une mauvaise position pour le consulter. Plutôt

Ce qui, lorsque nous avons la tête droite, ne pose aucun problème aux muscles, devient un vrai travail de force lorsque nous sommes penchés. Quand on regarde son écran, on penche généralement la tête en avant – et donc aussi la colonne cervicale. Pour maintenir la tête dans cette position, les muscles de la nuque et des épaules doivent mobiliser énormément de force.

La tête d'une personne adulte pèse en moyenne 5 kilogrammes. Plus on penche la tête en avant, plus la charge se fait lourde. Les mesures de Kenneth Hansraj, chirurgien américain du rachis, apportent des chiffres concrets: lorsque l'on penche la tête en avant de 45 degrés, ce sont déjà

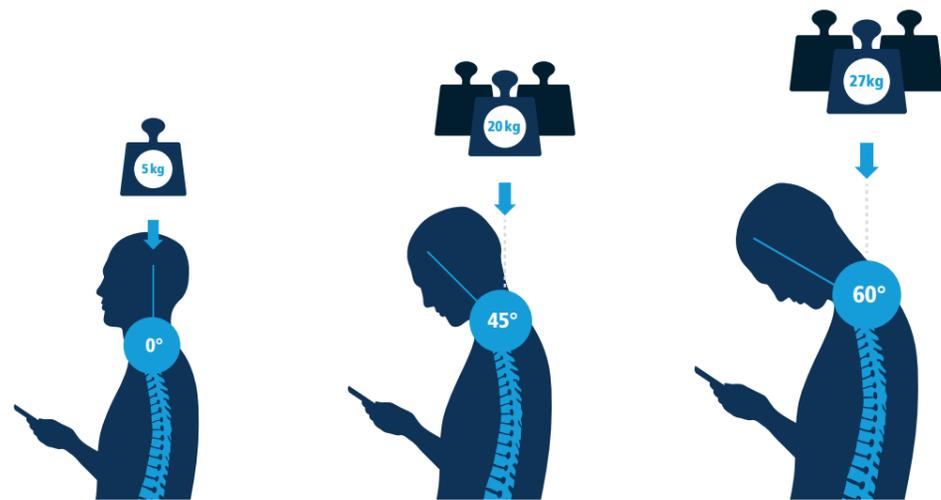
plus de 20 kilogrammes qui reposent sur la colonne cervicale, les muscles et les tendons. À 60 degrés, il s'agit de plus de 27 kilogrammes, soit environ le poids d'un enfant de 7 ans.

Si l'on en prend conscience, on se rend compte rapidement quelles peuvent être les conséquences de telles sollicitations. Un travail de synthèse international publié en 2018 dans le «Hong Kong Physiotherapy Journal» le montre: pendant l'utilisation du portable, l'activité de tous les muscles impliqués dans la nuque augmente. Au cours de cette utilisation du smartphone, l'angle d'inclinaison de la tête et de fléchissement du cou s'accroît et la tête est progressivement poussée

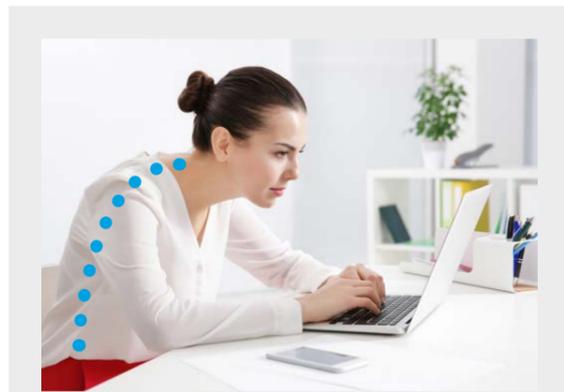
Suite à la page 8

«J'ai développé la CE à la fin des années 1980 – à la demande d'Arthur Jones. C'est le fleuron des machines pour la nuque. Depuis cette date, nous avons apporté de nombreuses améliorations à la machine chez Kieser Training, principalement au niveau de l'électronique et du logiciel.»

Phil Sencil, ingénieur-mécanicien chez Kieser Training



Lorsque nous penchons la tête, nous sollicitons notre colonne cervicale, nos muscles, nos ligaments et nos tendons d'un multiple de la charge.
Source: d'après Hansraj 2014



La position classique au bureau: nous sommes assis, tassés, devant notre écran et avons la tête poussée en avant comme une tortue. La cage thoracique s'enfonce vers l'arrière, la tête descend automatiquement. Pour regarder devant vous dans cette position, vous devez obligatoirement mettre votre nuque en hyperextension. Sentez-vous comme vos épaules contractées tirent vers le haut et quelle est la pression qui s'exerce dans la zone des vertèbres cervicales supérieures et des disques intervertébraux? Un poste de travail ergonomique ne remédie qu'en partie à ce problème. Pour une posture droite durable, un développement musculaire ciblé est impératif.

vers l'avant. Les chercheurs évoquent plusieurs conséquences possibles dans le système musculosquelettique.

Les conséquences à long terme de ces postures forcées n'ont pas encore été étudiées, mais on peut les deviner. Des fatigues musculaires, accompagnées

des mauvaises postures qui en résultent, mais aussi des sollicitations excessives peuvent survenir, entraînant par exemple des douleurs à la nuque, à la tête et aux épaules.

Les smartphones ne sont toutefois pas les seuls à solliciter notre nuque, puisque beaucoup d'entre nous

passent leur journée assis devant un écran. Beate Lauerbach en constate chaque jour les effets. Cette spécialiste en sciences du sport se consacrant principalement à la prévention et la rééducation travaille en tant que monitrice LE/CE au studio Kieser Training de Würzburg. Près d'un tiers de ses clients se présentent avec des troubles ou des douleurs dans la zone de la nuque et du cou. Bonne nouvelle: «80 à 90% sont principalement d'origine musculaire. Ils peuvent être aisément évités ou supprimés à l'aide de la musculation.»

Les problèmes commencent généralement par de légers troubles: «Les muscles de la nuque et des épaules sont douloureusement tendus. À cela viennent s'ajouter des maux de tête et des restrictions dans les mouvements, par exemple lors du coup d'œil par-dessus l'épaule en voiture», déclare l'experte. Ce sont les premiers signaux d'avertissement. À ce moment au plus tard, il est temps d'agir. Si on ne le fait pas, on risque d'endommager durablement

certaines structures: «Une mauvaise posture ou une fatigue peuvent aussi conduire à des phénomènes d'usure prématurés ou à des endommagements des disques intervertébraux», déclare B. Lauerbach.

Dans le cadre d'une étude, elle a établi quel était l'effet du renforcement musculaire sur des personnes souffrant de troubles dans la zone du cou et de la nuque. Sur 357 patientes et patients touchés, 59 avaient déjà pris rendez-vous pour une opération des disques intervertébraux. Au bout de 18 unités effectuées, seuls deux d'entre eux ont effectivement dû être opérés. Pour les autres, la seule musculation a suffi.

Pour éviter l'apparition de telles douleurs chroniques, B. Lauerbach recommande d'intégrer la CE dans l'entraînement afin de stabiliser au maximum la colonne cervicale. Elle conseille en outre de renforcer l'ensemble de la musculature du tronc – de sorte à parvenir à une posture corporelle la plus droite possible.

Par ailleurs, il est conseillé d'utiliser le smartphone de façon à solliciter le moins possible les muscles de la nuque. Les mesures de l'étude du «Hong Kong Physiotherapy Journal» suggèrent ici quelques consignes: il est préférable d'écrire des deux mains plutôt qu'avec une seule, de se tenir debout plutôt qu'assis, ou au moins de reposer ses coudes sur les accoudoirs en position assise. Ces deux derniers points visent notamment à ce que le smartphone soit tenu si haut que la tête se trouve en position droite. Cela doit toujours être le but recherché. Et bien évidemment, moins on utilise son smartphone de façon prolongée, mieux c'est.

 **Lien Céphalée de tension:**
kieser-training.ch/les-maux-de-tete

La machine LE – une étape-clé pour la santé du dos



Le 8 octobre 1987, Arthur Jones présentait au Waldorf Astoria de New York sa nouvelle création, la machine d'extension lombaire (Lumbar Extension LE). Pour la première fois, celle-ci réunissait les conditions techniques d'un diagnostic fonctionnel parlant et offrait une musculation isolée de la musculature profonde du dos.

Dès cette même année, Werner Kieser passa commande de cinq machines. La LE est aujourd'hui utilisée chez Kieser Training depuis plus de 30 ans. L'entreprise la produit elle-même depuis longtemps, de sorte que quelques améliorations – notamment au niveau du logiciel et des instruments de mesure – ont pu y être apportées. Certains l'appellent instrument de torture, d'autres machine magique. Quoi qu'il en soit, les faits sont là: grâce à cette technologie révolutionnaire, un grand nombre de personnes ont pu mettre un terme à leur mal de dos.

Blocages

D^r méd. Martin Weiß,
médecin-généraliste et chiropraticien

Qu'entend-on par blocages?

Blocages vertébraux et blocages des articulations vertébrales désignent des troubles fonctionnels réversibles de la colonne vertébrale dans lesquels la mobilité est restreinte ou retirée. Ils peuvent survenir sur toutes les articulations vertébrales tout comme sur les liaisons articulées vers la tête, les côtes et le bassin. Ils sont principalement dus aux causes suivantes: manque d'activité physique, stabilité musculaire insuffisante et déséquilibres musculaires, mais aussi mode de vie sédentaire.

Quels sont les symptômes caractéristiques?

Dans la zone bloquée, il apparaît des douleurs dont l'intensité change constamment. C'est-à-dire que les troubles vont et viennent. Les bons jours, ils peuvent pratiquement disparaître mais être réactivés lors d'un prétendu faux mouvement. Lorsque l'on bouge, les douleurs disparaissent. Mais si l'on reste longtemps assis ou allongé, les douleurs augmentent. Cela peut par exemple gêner considérablement le sommeil. Fréquemment, la douleur irradie dans les bras et les jambes ou dans la cage thoracique – avant tout dans la région du cœur. Alors qu'une hernie discale irradie toujours d'un seul côté dans une jambe ou un bras, la douleur d'un blocage se ressent dans les deux jambes et bras. Des blocages de vertèbres cervicales peuvent conduire à des maux de tête, des vertiges et des bourdonnements d'oreilles.

Quelles sont les conséquences?

Faute de diagnostic clair, le succès du traitement ne sera pas au rendez-vous. Le bassin peut ainsi par exemple se «tordre», ce qui expliquerait que les jambes soient prétendument d'une longueur différente. Souvent, on prescrit alors des semelles. Quand la douleur irradie par exemple de la colonne thoracique vers la région du cœur ou dans les bras, cela occasionne fréquemment des examens inutiles, car on envisage des problèmes cardiaques. Si le blocage n'est pas éliminé, on arrive alors à un cercle vicieux de douleurs, de tensions musculaires, et de douleurs. La personne concernée est de plus en plus démunie. Souvent, cela se traduit au bout du compte par une prescription absurde de psychotropes.



Ces blocages peuvent-ils être éliminés avec Kieser Training?

Oui et non. D'un côté, les blocages existants peuvent être supprimés par l'effet mobilisateur de l'entraînement; de l'autre, ils peuvent aussi être activés et susciter des douleurs. Cela dépend totalement de la zone. Les blocages des articulations de la colonne cervicale, mais aussi des articulations moyennes et supérieures de la colonne lombaire disparaissent ainsi souvent sous l'effet de l'entraînement. Pour les blocages des articulations costo-vertébrales, c'est plutôt rare et pour les blocages de la partie inférieure de la colonne lombaire et des articulations ilio-sacrales, ce n'est pratiquement jamais le cas.

Que recommandez-vous?

Pour qu'un traitement réussisse, il faut trois choses en particulier: 1. une thérapie manuelle douce, 2. des exercices de mobilisation pratiqués de façon autonome et, pour un succès durable, 3. impérativement un développement musculaire stabilisateur. Ce dernier est essentiel, car les muscles stabilisent la colonne vertébrale et les articulations. Cela réduit le risque de blocages à long terme.

Lorsqu'un blocage se défait, il peut arriver que la «charpente» craque. D'où vient ce bruit?

Les phénomènes sonores sont dus à une soudaine dépression au cours de la manipulation des petites articulations de la colonne vertébrale et des articulations costo-vertébrales – comme le bruit généré lorsque l'on retire une ventouse. Mais ces sons apparaissent rarement avec les techniques manuelles douces.

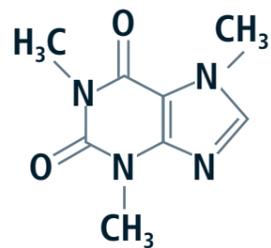
«Grâce à mon entraînement chez Kieser, régulier et bien accompagné, je suis globalement en bonne condition physique malgré mes 60 ans. Malgré tout, j'ai encore un point faible tenace: la nuque. À intervalles de plusieurs mois, j'ai ainsi dû combattre mes douleurs et mes tensions musculaires dans la zone de la nuque et des épaules en faisant de la gymnastique corrective. J'avais encore beaucoup de difficulté à tricoter, alors que j'aimais beaucoup cela. Quand le studio a installé la machine d'entraînement assistée par ordinateur pour la nuque à l'automne 2018, j'ai repris espoir et j'ai pris rendez-vous pour deux séances d'essai au début octobre. La même semaine, j'ai appris que ma fille attendait son premier enfant. Cet entraînement de la nuque arrivait donc à point nommé et il a rapidement fait effet. Mes douleurs se sont envolées. Et j'ai déjà terminé un bonnet, une petite veste et une couverture pour bébé au tricot.»

Maria Schmedt, cliente du studio à Francfort



D^r sc. ETH David Aguayo

La caféine est sujette à controverse. Pour les uns, c'est un produit d'agrément, pour les autres, un stimulant. Dans le cerveau, elle se fixe à des récepteurs qui agissent sur le sommeil. Les vaisseaux sanguins, le cœur, les reins et d'autres organes tels que les muscles réagissent également à cette substance.



Les découvertes scientifiques actuelles semblent indiquer que la caféine pourrait non seulement accroître la force maximale mais aussi la résistance à la fatigue musculaire. Toutefois, ses effets positifs n'ont pas été rapportés de façon homogène et incontestable jusqu'à présent et ils dépendent de facteurs tels que l'accoutumance. Il n'a donc pas été possible de tirer

des conclusions claires. Des augmentations de la performance physique semblent possibles, en fonction de la dose de caféine et de l'intensité de la sollicitation externe. Dans la majorité des études, la caféine était administrée sous forme de gélule ou de poudre. Les effets des chewing-gums ou des bains de bouche à la caféine sur la performance dans la musculation ne sont pas encore clairement établis.

La diminution de l'effort perçu subjectivement pourrait contribuer aux effets boostants des compléments en caféine, car celle-ci s'accompagnerait d'une augmentation de la performance après l'absorption de caféine. Toutefois, l'administration de caféine ne semble avoir aucun effet sur la perception de la douleur. Des mécanismes neuromusculaires, hormonaux et moléculaires concourent également à l'augmentation possible de la performance.

De plus, il existe des indices selon lesquels face à un placebo, la consommation de caféine après la musculation augmente considé-

De la caféine avant la musculation?

rament la production de testostérone et de cortisol. Ces changements d'ordre hormonal n'induisent toutefois guère de modifications en termes de musculation, telles qu'une croissance musculaire ou une force accrue. Ces résultats sont donc d'une portée pratique discutable.

3 à 9 milligrammes de caféine par kilogramme de masse corporelle sont nécessaires pour obtenir un possible effet d'augmentation de la performance. Pour une personne de 70 kilos, cela correspond à environ 200 milligrammes, soit à peu près deux tasses de café de 120 millilitres. Il est recommandé de consommer la caféine 60 minutes avant l'entraînement.



Soyez malgré tout prudent si vous souffrez d'hyperten-

sion, car la caféine pourrait surtout augmenter votre tension systolique. À titre général, la prise de caféine semble toutefois être sûre lorsqu'elle se fait selon les doses recommandées. Ses effets secondaires, tels que l'insomnie, peuvent toutefois être plus marqués.

On ne sait exactement si l'accoutumance réduit l'intérêt de la caféine pour la musculation. Les études les plus actuelles ne prêtent aucune plus-value de la caféine sur la force musculaire ou la résistance à la fatigue pour les personnes actives physiquement et habituées à la caféine. Par ailleurs, tous les résultats ne sont pas obligatoirement applicables aux femmes, puisque la majorité des études ne portaient que sur des sujets masculins.

Il en va ici comme de l'alimentation, une recommandation n'a guère de sens ici, ce choix doit être pris individuellement. Voyez donc si vous pouvez tirer profit de cet effet positif de la caféine!

L'acteur Jan Hartmann sur la voie d'un dos sain



Le mal de dos a toujours fait partie de ma vie d'une façon ou d'une autre. Quand j'avais 8 ans, j'étais parfois raide dans mon lit et pratiquement incapable de me lever tellement j'avais mal. Une fois, pendant le cours de sport, j'ai mal soulevé la cage de but, et j'ai immédiatement ressenti un coup de poignard dans le dos. Après mes premières heures d'initiation au golf, pour lequel j'étais déjà très doué à l'époque, je n'ai rapidement plus rien pu faire.

Ont alors suivi des piqûres, des traitements thermiques et de la gymnastique corrective. Et pas encore de compréhension du problème. En tant qu'enfant de parents divorcés, les aspects psychiques ne sont certainement pas à sous-estimer. Quoi qu'il en soit, avoir des douleurs dorsales aussi fortes était bien sûr anormal pour un jeune de cet âge et cela m'a aussi valu beaucoup trop de restrictions au quotidien.

J'éprouvais un plaisir immense à faire du vélo et à jouer au tennis. Avec le temps, cela m'a aidé à renforcer un peu mon corps de façon ludique. Mon mal de dos a alors aussi diminué, mais je n'ai pas fait consciemment le lien à l'époque. J'étais dans le monde de pensée classique: quand rien ne fait mal, inutile d'agir pour son corps. Et c'était bien là mon erreur!

Quelques années plus tard, vers mes 30 ans, j'ai souffert de deux hernies discales au niveau de la colonne cervicale. Du fait de la douleur, j'ai arrêté le vélo et j'ai abandonné le

tennis. Je jouais de temps à autre une partie de golf. Mais ça aussi, beaucoup trop rarement. J'avais l'espoir que mon corps puisse se «détendre» et que je retrouverais ainsi la forme. Mais c'est le contraire qui s'est produit.

Jusqu'à la naissance de notre fils, j'ai pris 8 kilos, j'étais davantage assis, et je pratiquais de moins en moins d'activité physique. Les douleurs ont nettement augmenté, jusqu'à ce que chaque matin, je me réveille absolument pas reposé et pris par des douleurs dans tout le corps. Ce n'est pas une situation agréable pour une personne à la fin de la trentaine, et il était temps de changer les choses. Je voulais être un père en forme pour mes enfants!

J'ai appris une chose: quand on ne veut pas écouter, il faut en assumer les conséquences! La seule façon pour moi et mon corps d'être en forme et puissant passait par l'activité physique et par un changement d'alimentation. Comme mon oncle avait réussi à maîtriser sa maladie de Bechterew grâce à Kieser Training, il était pour moi logique de débiter également le renforcement de mon dos chez Kieser Training.

Et c'est là que je suis maintenant. Après ma première séance, sur la voie d'un dos sain et puissant. C'est une sensation tellement agréable. Je suis heureux d'effectuer ce voyage.

Bon entraînement sous le signe de la force!

Jan Hartmann

Recette: smoothie aux myrtilles

Pour accroître efficacement le rendement de la protéine musculaire, il est important d'assurer un approvisionnement suffisant en protéines en plus d'une musculation intense.

Conseils

- La recommandation basée sur les données actuelles est de 1,5 à 22 grammes de protéines par jour par kilogramme de masse corporelle.
- Il est judicieux de répartir les besoins totaux quotidiens sur plusieurs portions.
- Consommez 1 portion d'env. 20 à 30 grammes toutes les 3 à 5 heures.
- Les seniors peuvent augmenter un peu la dose, soit env. 30 à 40 grammes de protéines par prise.
- Consommez de préférence 1 portion juste après la musculation.

Ingrédients

75 g de séré maigre
100 ml de lait (3,5% de matières grasses)
1 petite cs de miel
¼ de gousse de vanille

25 g d'amandes (effilées)
90 g de myrtilles
¼ de citron vert
¼ cs d'épices pour vin chaud

C'est parti

Mélanger le séré avec le lait et le miel pour obtenir une consistance crémeuse. Extraire la vanille de la gousse en grattant et l'incorporer dans la préparation de séré. Presser le citron vert et l'ajouter à la préparation. Hacher finement les amandes et les dorer à sec dans une poêle. Trier et laver les myrtilles. Réduire en purée la crème au séré avec les myrtilles, les amandes, les épices pour vin chaud avec un mixer plongeur afin de constituer le smoothie. Remplir dans des verres et servir.

Conseil: ce smoothie peut parfaitement être emporté. Légèrement réfrigéré, il se conserve sans problème 1 à 1,5 heure.

1 portion (315 g): 310 kcal, 19,7 g de protéines, 16,8 g de lipides, 18 g de glucides



News

20 ans de Kieser Training en Autriche

Le 9 mars 2000, nous avons ouvert à Vienne, sur la Julius-Tandler-Platz, le premier studio Kieser Training en Autriche. Actuellement, on compte huit studios dans ce pays, dont cinq à Vienne et un à Graz, Linz et Salzbourg.

Vous êtes assuré(e) à 100% chez Barmenia et vous avez des douleurs dorsales?

Dans le cadre d'une nouvelle coopération avec Kieser Training, Barmenia prend en charge une partie des coûts d'adhésion pendant un an, sur la base de l'assiduité à l'entraînement.

Une alliance forte contre le cancer

La musculation systématique est une composante complémentaire importante de la thérapie des maladies cancéreuses. C'est la raison pour laquelle Kieser Training coopère avec OnkoAktiv.

Il s'agit d'une association enregistrée qui vise à mettre en place dans toute l'Allemagne un réseau d'institutions d'entraînement et de thérapie de qualité contrôlée, afin de permettre aux personnes touchées par le cancer ou concernées par le passé de s'entraîner à proximité de leur domicile.

L'œil en coin de Werner Kieser



Principe d'entraînement n° 7

«**Entraînez-vous sur une seule série par exercice, mais en accomplissant celle-ci jusqu'à l'épuisement musculaire.**»

Quand on souhaite s'entraîner efficacement, il faut fournir un effort. Il s'agit d'amener le muscle à produire une force élevée jusqu'à ce qu'il fasse appel à toutes les fibres musculaires pour exécuter sa tâche. Cela correspond à une sollicitation de 100%.

Lorsque le muscle n'est plus en mesure de produire de la force, l'épuisement local est atteint. Vous le sentez quand vous ne pouvez plus terminer le mouvement dans la machine malgré votre volonté. Il est important de s'entraîner jusqu'à ce stade, car ce n'est qu'à ce moment que les fibres reçoivent les informations les dirigeant vers le développement musculaire. La stimulation d'entraîne-

ment doit dépasser un certain seuil pour engager des processus d'adaptation. Il est possible que 95 ou 98% de sollicitation soient aussi suffisants. Mais comment mesurer cela? On ne peut le voir que lorsque la musculature cible ne remplit plus sa fonction.

Une fois le stimulus déclenché, une deuxième «série» n'apporte pas de bénéfice supplémentaire. Aujourd'hui encore, un entraînement par séries répétitives est recommandé par des entraîneurs et pratiqué par ceux qui s'entraînent. L'erreur de raisonnement se situe ici dans le fait de croire qu'un effort supérieur signifie une plus forte progression dans l'entraînement.

Bien entendu, vous pouvez aussi progresser avec trois séries ou plus – mais à la condition que lors de l'une de ces séries, vous parveniez à l'épuisement local. Pourquoi cependant consacrer le triple de temps et de travail pour arriver au même résultat?

Pour chaque exercice, entraînez-vous donc jusqu'à vos limites – à moins que vous n'ayez reçu une autre consigne lors du conseil médico-sportif. Exécutez chaque exercice par la force de votre volonté jusqu'à ce que le muscle ou le groupe musculaire ne remplisse plus son office. Votre muscle vous en remerciera par un gain de volume et de force.

«*Si vous avez des problèmes de dos, vous êtes une personne brisée.*»

Werner Kieser

