



[Muscu](#), [Musculation](#)


Musculation : comment reprendre après un arrêt de plusieurs mois ?

Mis à jour le 20 mai 2022 à 13:58
par [Javier Marso](#)

Comment retrouver le chemin de la sa

 Se connecter à gentside.com avec Google

 **adi life**
adi.life91@gmail.com

 **adi lifwa**
adi.lifwa91@gmail.com

À LIRE PLUS TARD

SUIVRE #MUSCULATION

Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x

C'est le moment de faire attention et d'appliquer les bonnes méthodes pour reprendre la muscu facilement.

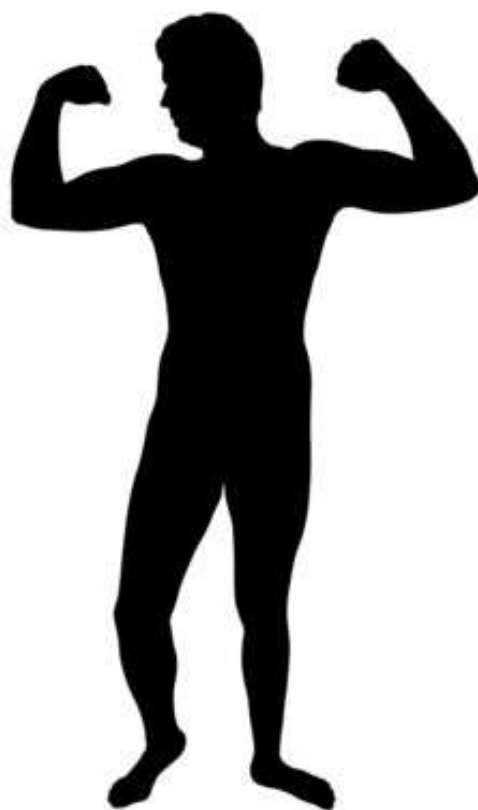
Musculature : après un long arrêt, repartir sur les basiques

Cela peut paraître évident, mais il est important de le signaler : lorsque l'on passe un long moment sans faire de sport, **notre corps n'est plus du tout habitué aux efforts fournis auparavant**, et il faut **se motiver face à l'adversité**. Il faut donc reprendre par le début. Non pas que vous soyez redevenu un débutant, mais par soucis de sécurité et pour réhabituer les muscles à travailler.

On parle souvent, chez Gentside, du "*CNS*", le *central nervous system*, qui est un peu votre moteur interne. Et bien ce CNS aussi se fortifie durant la musculature, et se ramollit hors de la salle de sport. Sauf que c'est lui qui est à la base de la connexion neuro-musculaire et donc, de tous les efforts fournis.

Au moment de reprendre la salle, il faut donc repartir sur un programme pour débutant ! En tout cas, le programme de quelqu'un qui a plus de 2 ans de moins d'expérience que vous.

On évite donc les exercices d'isolation et **on privilégie les mouvements composés, ces exercices polyarticulaires** bien difficiles. Remettre son corps au travail en faisant travailler tous les muscles d'un coup est le meilleur moyen de repartir sur de bonnes bases.



GETTY

Un programme de reprise : 6 mois environ

Petit à petit, reprenez le chemin de la salle et fixez-vous des objectifs de force et de poids à soulever. Soyez modestes mais surtout, limitez vos premières séances à des exercices connus et bien exécutés. **Le risque de blessure est à son plus haut lors de la reprise** : on veut en faire trop, trop vite, regagner sa force et atteindre ses anciens records, trop déçus des nouvelles performances bien moindres...

- On vous recommande donc très chaudement d'y aller mollo et de prendre **6 mois de remise en forme et de renforcement musculaire**.

6 mois font 24 semaines, l'occasion de diviser ça habilement et en fonction de vos objectifs (que l'on imagine orientés sur la prise de masse) :

1. **Semaine 1** : 3 séances force ou des piliers (développé couché, squat, rowing)
2. **Semaine 2** : 3 séances force, avec un peu de cardio ici et là
3. **Semaine 3** : 3 séances force, étirements et repos actif (Yoga, pilates)
4. **Semaine 4** : 3 séances force
5. **Semaine 5** : 2 séances force, 1 séance hypertrophie
6. **Semaine 6** : 2 séances force, 1 séance hypertrophie

Recommencez ce cycle 4 fois en tout pour arriver à 6 mois et repartir sur des bases saines. Entre chaque séance, pensez à soigner vos muscles avec du repos actif, **de la cardio douce** et des étirements, massages, etc.

Le programme "force" auquel on pense est le **5x5 SL**, idéal pour se faire la main sur les

Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x hypertrophie ont un
composés avec

GETTY

La mémoire musculaire s'active après 6 mois

Le mythe comme quoi votre corps va tout de suite comprendre ce qui lui arrive n'est pas
Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x vous tapez

Veillez donc à bien manger en dehors de la salle, à reprendre des habitudes de nutrition efficaces et protéinées, ainsi qu'à vous armer de patience. **Au bout de 6 mois, durée moyenne après laquelle le corps commence à grandir pour répondre au stress infligé** (auparavant, c'est le "CNS", le moteur interne, qui sait rediriger ce qu'il a déjà pour gérer la charge), vous aurez de premiers résultats encourageants

Et après 6 mois, c'est là que vous pourrez repasser à un programme un peu plus ludique et excitant. Que ce soit le **Push Pull Legs PPL**, une variante du PHUL ou un autre : concentrez-vous sur vos objectifs, vos retards de croissance et vos déséquilibres pour trouver votre routine sportive !

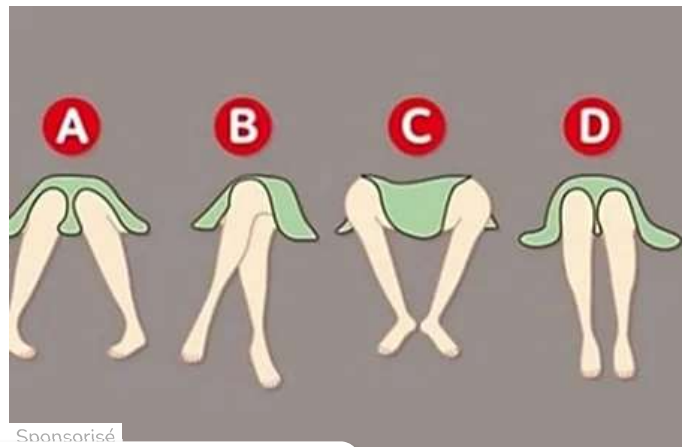
#ENTRAINEMENT #EXERCICE #ASTUCE #PROGRAMME

Contenus sponsorisés

Recommandé par Outbrain



Sponsorisé



Sponsorisé

Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x **sition assise révèle**

Pour ne rater aucune info, abonnez-vous à notre newsletter !

nom@email.com

S'ABONNER

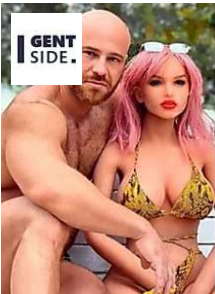
En cliquant sur "s'abonner", vous confirmez avoir plus de 18 ans et acceptez [les conditions générales d'utilisation](#) et [la charte de protection des données](#)

Article suivant

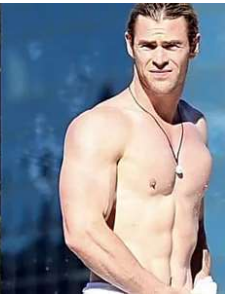
Mésomorphe musculation : comment s'entrainer ? Programme, exercice...



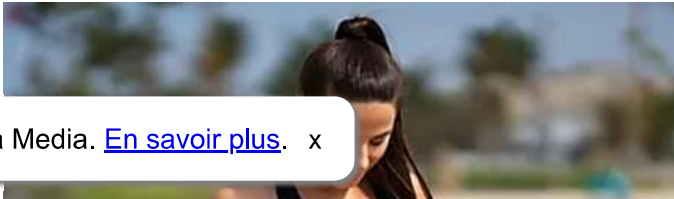
Khabib Nurmagomedov
donne son avis sans
détour sur Charles...



Marié à une poupée
gonflable, un bodybuilder
divorce et présente sa...



Les 20 acteurs qui ont les
plus gros bras
d'Hollywood



Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x



Vous ne pourrez plus vous tromper !

femmeactuelle.fr



Perdre des kilos sans effort ? Voici la solution

Revue bien-être

SUR LE MÊME THÈME

Muscu,...

Musculation dos : programme complet pour bien muscler son dos

Muscu,...

Push Pull Legs 'PPL' : programme complet, exercices et routine

Muscu,...

Entraînement musculation : combien de temps doit durer une séance ?

Muscu,...

Exercice musculation des triceps : extensions au dessus de la tête

EN PLUS

À LIRE AUSSI



Muscu, Musculation

Ectomorphe musculation : comment s'entraîner, programme et exercices



Muscu, Musculation

Endomorphe musculation : comment s'entraîner ? Programme, cardio et exercice



Muscu, Entraînement

Comment bien entraîner ses mollets : Exercices et astuces



Muscu, Daily Workout

Programme musculation : la "morning routine" parfaite pour muscler tout le corps

À PROPOS DE NOUS | PUBLICITÉ | CONTACT

Vous avez déjà accepté les cookies sur les sites Prisma Media. [En savoir plus.](#) x

