



**EN FORME**

Sylvie Condrain, prop. Fitness Factory Piedmont

[www.thefitnessfactoryonline.com](http://www.thefitnessfactoryonline.com)

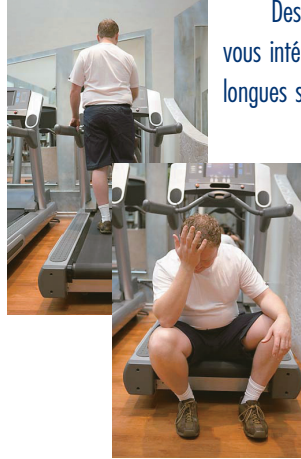
## C'EST LA SAISON DES HISTOIRES D'HORREUR DU CARDIO !!!

**D** Et oui, des histoires comme celle d'une de mes nouvelles clientes. « J'ai commencé à faire 5 heures de cardio par semaine, sans résultat alors, j'ai augmenté à 7 heures de cardio, toujours aucun résultat. Est-ce que tu me suggères d'en faire plus ? Einstein à déjà dit que la folie est décrite comme suit : « De répéter les mêmes actions encore et encore pour enfin s'attendre à de différents résultats, ça, c'est de la folie. »

J'ai lu une autre histoire dans la revue Men's Health Forum, un homme disait « j'ai commencé à courir sans faire d'étirements jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour ensuite savoir que j'ai quasiment détruit un genou. Ce qui est arrivé c'est que la bande du fascias Latta était tellement tendue et que le quadriceps intérieur n'a pas été renforcé donc, mon genou a été déplacé. J'ai eu un scan sur mon genou et le résultat : ma rotule a contusionné mon fémur. »

Des histoires d'horreur comme celle-ci ne sont pas étrangère pour moi, j'en entend chaque jours. Voici mon opinion sur le « cardio »

De longues sessions d'entraînement cardiovasculaire restent pour moi la farce ultime dans le monde du fitness. Demandez au gens ayant un excès de poids d'aller courir un marathon c'est comme leur demander d'aller faire le camp d'entraînement du Canadian de Montréal, tout en martelant et en écrasant leurs articulations avec leur excès de poids !



Des visites chez le physiothérapeute vous intéressent ? Et bien si vous faites de longues sessions lentes de cardiovasculaire, c'est exactement ce qui vous arrivera comme ceux qui exagère dans la même activité tel que la course à pieds ou les classes de « spinning », car les blessures d'usage prolongé en exploitant les mêmes exercices sont très communes dans le monde du cardio !

À bien y penser, qu'est qui est plus facile ? Un entraînement musculaire du corps complet 3 fois semaine durant 20 à 30 minutes ou, la même activité cardiovasculaire... 6 – 9 heures semaines ?

En effet, le cardio se marie bien avec notre mentalité de « plus c'est mieux » n'est ce pas ? Nous allons bouffer des repas de 3 000 calories à notre resto préféré pour ensuite aller se confesser sur la machine Eliptique pendant 60 minutes. Encore plus, plus plus... Pour ensuite se retrouver avec les mêmes résultats ? Il y a une meilleure façon, je vous le dit.

Aller voir une salle de musculation et comparez les gens qui font

de la musculation et ceux qui utilisent les machines Eliptiques. Vous trouverez des corps tonifiés, sculptés levant des poids libres et aussi de beaux physiques bien modelés en musculation tandis que les gens sur les machines de cardio, toujours forcés de « pédaler » aboutissent au même point sans résultat car leur corps n'auront pas changé pour autant.

Peut importe dans quelle ville vous vivez, les histoires sont les mêmes concernant le cardio.

Pourquoi ne pas essayer autre chose. Brûlez des graisses, amincisez votre corps et augmentez votre métabolisme avec l'entraînement musculaire.

Terminez le tout avec une courte session d'entraînement utilisant seulement le poids de votre corps comme outil pour vraiment gagné à « a course du brûleur de gras » ou bien restez sur place avec un vélo stationnaire qui vous mène... à la même place. À vous de choisir, mais peut importe ce que vous décidez, demandez toujours conseils à votre médecin avant d'entreprendre n'importe quelle activité physique.

À votre santé !

