

# QUELS SONT LES EFFETS DE LA MUSCULATION ?

Lorsque l'on s'entraîne en musculation, 5 effets sur notre organisme peuvent être mis en avant :

## 1 L'AMÉLIORATION DE LA COORDINATION INTRAMUSCULAIRE

L'entraînement améliore la capacité à coordonner les contractions au sein du muscle, notamment les différentes fibres musculaire. On parle de synchronisation des unités motrices.

## 2 L'AMÉLIORATION DE LA COORDINATION INTERMUSCULAIRE

Il s'agit d'améliorer la capacité à coordonner les contractions de l'ensemble des muscles sollicités dans le mouvement.

## 3 L'AMÉLIORATION DE L'INNERVATION INTRAMUSCULAIRE

Elle permet de contracter plus rapidement un grand nombre de fibres musculaires en même temps.

## 4 L'AMÉLIORATION DE L'INNERVATION INTERMUSCULAIRE

Elle favorise la capacité à innerver plus efficacement l'ensemble des muscles sollicités.

## 5 L'AUGMENTATION DU VOLUME MUSCULAIRE

L'entraînement augmente l'épaisseur des fibres musculaires et donc du muscle. Cela s'appelle l'hypertrophie, c'est-à-dire une augmentation de la surface transversale des muscles, provoquant ainsi une augmentation de la force du muscle.



Lors d'une première séquence, les progrès que tu observes ou ressens ne sont pas prioritairement liés à l'hypertrophie musculaire mais plutôt une adaptation neuro-musculaire.