

# QUELS SONT LES PRINCIPES POUR SE MUSCLER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE ?

En débutant la musculation, on se fixe généralement comme objectif de se muscler une ou plusieurs parties du corps. Certains souhaitent des "tablettes de chocolat" aux abdominaux, d'autres veulent des cuisses ou des biceps en béton ou souhaitent avoir des pectoraux bien dessinés. On aura alors tendance à se focaliser sur les parties qui nous intéressent le plus et délaisser d'autres zones musculaires.

Ce déséquilibre est pourtant désavantageux voire dangereux.

Pour limiter les risques de blessures inhérents et avoir une silhouette harmonieuse, il est primordial de **se muscler de façon équilibrée**.

## LES MUSCLES AGONISTES ET ANTAGONISTES : LA BASE DE L'ÉQUILIBRE MUSCULAIRE

Pour bien comprendre la notion d'équilibre musculaire, il faut avant tout connaître les muscles agonistes et antagonistes.

D'une manière générale, un muscle est qualifié d'**agoniste** lorsque celui-ci se contracte pour fournir l'effort nécessaire à un mouvement défini. Le muscle **antagoniste** sera celui qui réalise un mouvement d'étirement pour fournir le même effort.

**BICEPS ↔ TRICEPS**

**PECTORAUX ↔ DORSAUX**

**DORSAUX ↔ DELTOÏDES**

**ABDOMINAUX ↔ LOMBAIRES**

**ISCHIO-JAMBIERS ↔ QUADRICEPS**

**FESSIERS ↔ PSOAS-ILIAQUE**

À titre d'exemple, le biceps se présente comme muscle agoniste lorsque vous soulevez un haltère. Le triceps, qui s'étire pendant le soulevé d'haltère, sera le muscle antagoniste. Il en est de même pour les dorsaux et les pectoraux.

Ces notions ne sont pas propres pour chaque muscle. En effet, dans la pratique, chaque muscle du corps peut être agoniste ou antagoniste. Tout dépendra du mouvement réalisé par les deux muscles. Le biceps peut donc devenir le muscle antagoniste et le triceps agoniste selon l'exercice pratiqué.



**MUSCLE AGONISTE : BICEPS**  
**MUSCLE ANTAGONISTE : TRICEPS**



**MUSCLE AGONISTE : TRICEPS**  
**MUSCLE ANTAGONISTE : BICEPS**

Le plus important est de faire travailler les deux muscles afin d'assurer un équilibre musculaire optimal. L'idéal est d'alterner les séances agonistes et antagonistes. Pendant la séance antagoniste, le muscle agoniste sera peu sollicité et pourra donc récupérer et inversement.

## **LA NÉGLIGENCE DE CERTAINES ZONES MUSCULAIRES**

Le déséquilibre peut aussi provenir de la négligence de certaines zones musculaires du corps. Avoir le haut du corps bien bâti et pour des membres inférieurs très fins n'est pas toujours très gracieux.



Ainsi, si tu souhaites disposer d'un corps aux muscles bien proportionnés et d'une silhouette harmonieuse et gracieuse, pense à adopter un entraînement musculaire équilibré qui sollicite chaque zone musculaire.