

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 3 «Protection après»

Article 3.1 : Les myokines : les superstars de nos muscles



Exercice physique

- **Flexion des biceps**

Lorsque l'activité musculaire augmente, la concentration de myokines dans le plasma peut être multipliée par cent ! Les contractions concentriques de la flexion du biceps font que la formation de myokines augmente de façon presque exponentielle avec la durée de l'exercice.

Voici quelques conseils pour les meilleurs exercices de biceps et de triceps :

[Men's Health: Die besten Übungen für Bizeps und Trizeps | MEN'S HEALTH](https://www.menshealth.de/fitness/uebungen-fuer-bizeps-und-trizeps/) (menshealth.de)

Par exemple, exercice test 3 : flexions des biceps avec haltère en prise basse : pliez les coudes sans bouger les bras et guidez la barre vers vos épaules.



Nutrition

- **Protéines et BCAAs pour les muscles**

Les muscles devraient et doivent recevoir les meilleurs nutriments possibles après un entraînement intensif, car les protéines musculaires sont dégradées, voire endommagées, pendant l'entraînement. On suppose également que le corps utilise directement les protéines pour la construction musculaire dans les 45 à 60 premières minutes après l'entraînement. Pour soutenir la construction musculaire de la meilleure façon possible et de manière très simple, la protéine de lactosérum est la mieux adaptée, car le corps peut l'absorber particulièrement facilement. Comme recommandation, 20 g de protéines en combinaison avec des glucides ou des BCAA ont été établis au fil des ans.

Les BCAA et les glucides facilement utilisables, provenant par exemple des bananes, stimulent la sécrétion d'insuline, ce qui a un effet de renforcement musculaire et favorise ainsi la « réparation » des muscles après l'entraînement.



Forme mentale

- **Étirer les muscles et les fascias**

Les myokines circulent le plus intensément lorsque les muscles et les fascias travaillent intensément en position étirée. Ainsi, la combinaison, par exemple, du yoga avec un entraînement de force ou de longueur musculaire sur l'EGYM Smart Flex en combinaison avec le circuit EGYM Smart Strength est parfaitement adaptée, car les deux stimuli d'entraînement sont inclus ici.