

LE FITNESS DE NOS JOURS

**le marketing, les mensonges,
les messies.**

**X.CHANGER LA CULTURE DE LA
MUSCULATION**



www.maclory-fitness.com



10.CHANGER LA CULTURE DE LA MUSCULATION :

REMETTRE DU SENS DANS LA PRATIQUE

Le problème n'est pas la musculation. Le problème, c'est la culture qui l'entoure aujourd'hui. Une culture de l'immédiateté. Du "tout, tout de suite". Du corps comme vitrine sociale plus que comme outil fonctionnel. Ce blog n'a pas pour but de créer des pratiquants parfaits. Il vise à reconstruire un rapport adulte, rationnel et durable à l'entraînement.

1.La musculation n'est pas un produit de consommation

Aujourd'hui, on consomme la muscu comme un abonnement Netflix :

- on s'inscrit,
- on achète la tenue,
- on prend des compléments,
- on suit un programme trouvé en ligne,
- puis on abandonne quand la motivation chute.

La musculation n'est pas un produit. C'est un processus de transformation progressive. Si tu consommes la pratique, tu abandonneras dès que l'effort devient inconfortable.

Si tu construis une pratique, tu traverses les phases de doute.

2. Il faut remettre de l'intelligence dans l'entraînement

S'entraîner sans comprendre ce qu'on fait, c'est :

- reproduire des gestes,
- copier des méthodes,
- appliquer des charges,
- sans logique interne.

Une pratique mature, c'est :

- comprendre pourquoi on fait cet exercice,
- savoir ce qu'on cherche à stimuler,
- accepter que la progression ne soit pas linéaire,
- adapter quand le corps ne suit pas.

L'entraînement doit être pensé, pas simplement exécuté.

3. La performance n'est pas l'extrême

La culture actuelle valorise :

- l'épuisement,
- la surcharge constante,
- la privation alimentaire,
- l'entraînement comme démonstration de "mental".

La vraie performance, c'est :

- pouvoir s'entraîner encore dans 5 ans,
- continuer à progresser sans s'abîmer,
- garder de l'énergie pour vivre en dehors de la salle.

*S'user vite n'est pas une preuve de sérieux
C'est une preuve de mauvaise stratégie.*

4. Changer la culture commence par le coach

Un coach qui :

- promet trop vite,
- copie des méthodes extrêmes,
- nourrit le fantasme de la transformation rapide,
- participe au problème.

Un coach responsable :

- structure,
- éduque,
- freine quand il faut freiner,
- pose des limites à l'égo du pratiquant.

*Le coach n'est pas un vendeur de motivation.
C'est un chef de projet de transformation physique.*

5. Le message final

Il y a un monde entre :
ne rien faire et vouloir vivre comme un athlète professionnel
quand on est pratiquant amateur.

Ce blog existe pour remettre une chose simple au centre :

- S'entraîner sérieusement ne veut pas dire s'entraîner stupidement.
- Progresser durablement vaut plus que briller quelques mois.
- Construire vaut mieux que consommer.

Si tu t'es reconnu dans ces pages, tu n'as pas besoin d'en faire plus. Tu as besoin de faire mieux.

*Bienvenue à votre bien-être, le
premier pas vers une nouvelle vie.*

Laury

DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

MIND BODY POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR
FORGE TON MENTAL.

www.maclory-fitness.com

UNLEASH YOUR POTENTIAL