**Qu'est-ce que les muscles profonds et pourquoi les renforcer ?**

**1/ Les muscles profonds, c'est quoi ?**

Pour schématiser de façon simple, les **muscles profonds** sont les muscles de la stature et de la posture.

Ils sont nommés ainsi par opposition aux muscles "superficiels" qui eux sont les muscles du mouvement.

Les muscles profonds ont donc plus souvent pour but le maintien de la posture et la protection du squelette et des viscères.

Dis comme ça on croirait qu'ils ne sont utiles qu'à des raisons de santé mais non, ils sont incontournables pour quiconque veut améliorer ses performances et on en reparle dans le second paragraphe.

Parmi les muscles profonds on trouve alors le célèbre transverse - responsable du ventre plat - mais aussi les muscles de la région du périnée, les stabilisateurs de la scapula, le long dorsal, l'illio-psoas ...ode muscles souvent inconnus en somme.

Voyez donc le corps comme un gâteau à 2 couches :

* La première couche de biscuit garanti la structure du gâteau, son indéformabilité (on veut un gâteau, pas une mousse toute flasque) : ce sont les muscles profonds
* La seconde couche de chocolat-chantilly garanti son esthétique, son envie de le croquer, mais aussi son volume et sa prestance : ce sont les muscles superficiels.

Attention cependant à ne pas prendre de raccourci dans la recette : sans couche de biscuit la couche de chocolat-chantilly s'effondrerait !

Avec cette analogie nous avons donc une partie de réponse à la question qui suit :

La voici :

**2/ Pourquoi les renforcer ?**

Tout d'abord pour des raisons de santé :

De la volonté de prévenir les fuites urinaires à la recherche d'une diminution des douleurs lombaires en passant par la prévention des risques de blessures articulaires, de nombreuses raisons de santé poussent chacun à s'intéresser à ses **muscles profonds**.

Prendre soin d'eux est comme prendre soin de ses os ou de ses organes. Ils sont la base de la bonne santé du corps. ce n'est pas tout.

Ensuite, pour des raisons esthétiques :

Certains muscles profonds vont directement influer sur votre apparence, notamment le transverse qui sert de gaine naturelle permettant d'afficher un ventre plat à la plage sans avoir à forcer celui-ci (donc sans passer pour un idiot parce-que notre tête trahit le fait qu'on est tout crispé à force de creuser le nombril comme un forcené !).

D'autres auront un effet indirect mais bien réel en servant de support solide aux muscles superficiels, de base de travail.

Comme un sculpteur à besoin d'une roche solide et de qualité pour créer une oeuvre d'art, votre corps aura besoin d'une base solide et fiable sur laquelle construire son fort.

Enfin, pour améliorer vos performances :

Hé oui les amis, les muscles profonds optimisent vos performances en ce fait qu'ils permettent un meilleur transfert de force, une économie d'énergie et une meilleure technique du fait d'un meilleur placement.

En effet, voyez-les comme les garants d'un "super-gainage" qui ne s'arrête pas à la région abdominale mais s'applique au corps entier.

Voyez-les également comme ces "petit plus" qui vous aident à maintenir votre posture sur un overhead squat sans crier à la mort, ou qui vous soutiennent presque inconsciemment lors de votre réception de double salto arrière.

En effet, leur contraction est majoritairement involontaire ce qui fait qu'une fois renforcés ils seront à votre service sans même que vous n'ayez à y penser !  
C'est un peu comme investir dans leur entraînement pour ensuite toucher votre retour sur investissement sans effort supplémentaire, cool !à vous savez tout !

Alors si le renforcement de vos muscles profonds vous intéresse dorénavant, n'hésitez pas à vous tourner vers le Pilates