

Fonction musculaire Aérobie / Anaérobie

Mode Écologie personnelle

Symbolique : client qui fait des mets répétitifs. Tendinite.

Tou muscle ne sait plus puiser les énergies au bon moment dor
Le travail manuel et les sports impliquent souvent l'usage répétitif d'un muscle. Parfois, un-e athlète peut il a faire une performance lors d'une activité de durée limitée, mais fatiguer rapidement dans une activité besoin. maintenue sur une plus longue durée.

- Dans ces cas, le test musculaire habituel ne montre aucune faiblesse : le muscle fonctionne bien.
- Faire un TL pour une défaillance musculaire cachée ne montre rien : il n'y a pas de « défaillance »

Nous allons réaliser dans ce protocole des tests répétés de muscle(s). En agissant ainsi, le stock de dioxygène disponible n'a pas le temps d'être renouvelé et on bascule donc sur la « filière anaérobie ».

1

La fréquence de test dépend de la fonction du muscle.

- S'il est efficace rapidement le muscle utilise principalement la fonction « anaérobie » (il fonctionne tout de suite sur une courte durée), nous le testons avec des répétitions rapides.
- Si c'est un muscle postural il est efficace à faible puissance sur une durée importante (Fonction « aérobie ») nous utilisons des répétitions lentes.

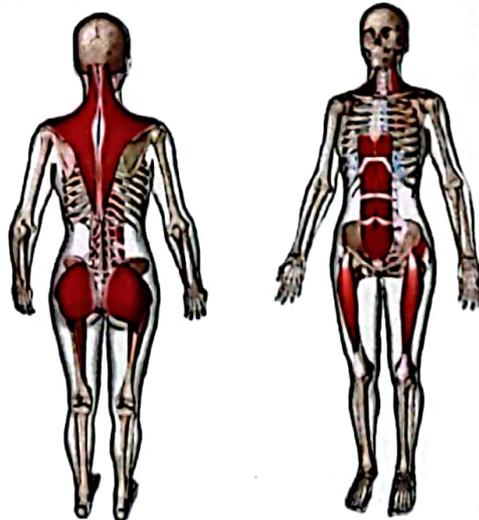
Comme leur nom l'indique, les muscles posturaux concernent tous les muscles liés à notre stature et à notre posture. Ils permettent d'avoir une certaine stabilité puisque ce sont eux qui nous aident à marcher et à tenir droit. Ils vont ainsi préparer et anticiper chacun de nos mouvements. Avant même qu'ils ne soient réalisés, ils ont le réflexe de se tendre pour maintenir le corps en équilibre.

Ces muscles stabilisateurs sont des muscles profonds qui se trouvent au contact des os, sous la couche des muscles dits "superficiels" (comme les biceps, triceps, quadriceps...). À contrario, ces derniers sont directement visibles sous la peau, plus volumineux et sollicités de manière volontaire.

Les muscles posturaux s'étendent du thorax jusqu'à la partie basse du bassin (le pelvis) et permettent la jonction entre le haut et le bas du corps. Ils se situent donc essentiellement au centre du corps, ce qu'on appelle aussi le tronc ou "le core" comme disent les Américain.

Il comprend les muscles

- De la ceinture abdominale : transverse, grand droit, obliques...
- Du dos : les lombaires, muscles inter et paravertébraux...
- De la hanche comme le psoas
- Des fessiers comme le muscle pyramidal, les glutéaux
- Du plancher pelvien



La faiblesse musculaire sur un test répétitif peut être liée à de mauvaises postures et/ou à des déséquilibres émotionnels.

TEST

1. Tester le muscle suspect → TF
2. Retester ce muscle plusieurs fois (10+) : si muscle postural, tester lentement et pour les autres muscles rapidement. Le muscle Tf après plusieurs tests.
3. Trouver l'émotion (BC)

CORRECTION

1. TL des NL du muscles + test musculaire → TF
2. Masser les NL pendant 3 à 4 minutes (Antérieurs et postérieurs)

NB : Si la correction ne fonctionne pas → NV

ANCRAGE

- Tester le muscle de manière répétitive (lentement ou rapidement) → TF
- BC → TF



Pourquoi les NL en priorité ?

N'importe quel muscle (postural ou autre), comme toutes les cellules, produit des déchets. Si la lymphe ne joue pas son rôle épurateur de détoxification, le muscle fonctionnera moins bien