



50

ASTUCES

POUR SE

MUSCLER

FACILEMENT

Introduction

Des beaux biceps ? Un physique harmonieux ? Des abdominaux en béton ? Quels que soient vos objectifs, voici 50 astuces pour vous muscler facilement et obtenir des résultats. Exercices, alimentation ou motivation, ces astuces passent en revue l'essentiel de la musculation.

Egalement disponible et téléchargeable dans votre magasin :

50 conseils pour mieux courir



Entraînement

Travailler les cuisses

Les cuisses ne doivent pas être oubliées en musculation. Il n'y a pas que les pectoraux et les abdos à muscler messieurs ! Un buste musclé avec des jambes maigrichonnes, tout le monde est d'accord pour dire que c'est moche. Donc ne méprisez pas la presse à cuisses ou le poste de squat, toujours en fonction de vos forces et de vos faiblesses. Même si, on vous l'accorde, le travail de ces muscles est très éprouvant. Faites aussi du soulevé de terre et vous serez fier d'avoir un physique complet.

Travailler le dos

Muscler son dos est important pour équilibrer le haut et le bas du corps, mais aussi pour éviter les douleurs et les blessures. Pour faire travailler les muscles de votre dos, alternez les tirages verticaux pour solliciter votre dos en largeur et les tirages horizontaux pour muscler la partie centrale du dos. Tous les exercices de tirage feront travailler aussi vos biceps, ne les oubliez pas. Vous pouvez aussi faire des exercices tels que le banc à lombaire, *good morning* ou soulevé de terre.

Travailler les lombaires

On oublie souvent de muscler son dos au profit des muscles plus visibles de la taille. Mais il faut muscler autant ces deux groupes antagonistes, sinon on crée un déséquilibre. Pour ne pas souffrir des lombaires, les exercices pour le bas du dos ne doivent jamais se faire le dos rond ni creusé, mais bien droit. Utilisez des bancs, une barre libre, le *good-morning* et bien sûr le soulevé de terre. On peut aussi travailler au sol avec les relevés de buste en appui ventral et sur la chaise romaine.

Travailler les mollets

Beaucoup d'hommes ont du mal à muscler et faire grossir leurs mollets. Il faut les entraîner en fonction de leur spécificité anatomique. Un mollet court aura plus de mal à se développer qu'un mollet long. Autre aspect

important, il y a plus de force élastique que musculaire dans les mollets donc on fait souvent travailler la force élastique plutôt que les muscles. Enfin n'oubliez pas de faire travailler les jumeaux, mais aussi les soléaires pour muscler les mollets sur toute leur longueur.

Travailler les quadriceps

Les quadriceps font partie des plus gros muscles du corps mais sont souvent délaissés. Les muscler demande beaucoup d'énergie donc certains n'ont pas le courage de forcer. Mais pour harmoniser le haut et le bas du corps, il est indispensable de faire travailler ses quadriceps. Les exercices sont les plus durs et les plus fatigants, mais une fois faits, ceux pour le reste du corps paraissent un jeu d'enfant. Alors n'hésitez pas et misez tout sur le squat, la presse à cuisses et les fentes avant.

Travailler les ischios-jambiers

Les ischios-jambiers sont les muscles situés à l'arrière des cuisses. On a tendance à oublier de les muscler. Cette zone est assez particulière car en plus d'être travaillée pour être musclée, elle doit être assouplie pour éviter les maux du bas du dos. Pour les exercer faites des séries longues et des séries courtes. Un conseil de plan d'entraînement de musculation : alternez le travail lourd et léger, votre but principal est de sentir travailler ces muscles pendant votre séance de musculation.

Travailler les fessiers

Si les femmes font tout pour avoir un fessier musclé, les hommes négligent souvent cette zone. C'est celle qui contient le muscle le plus gros et le plus puissant du corps et c'est aussi celle qui stocke le plus de graisse. Ces muscles ne sont pas différents des autres, la façon de les muscler est similaire à celle utilisée pour les autres muscles. Il suffit d'utiliser les bons exercices comme tous ceux destinés aux jambes, mais surtout les flexions des jambes (squat) et les fentes avant.

Travailler les trapèzes

Pour travailler les trapèzes, faites une fois par semaine des séries longues car ce sont des muscles assez endurants sollicités toute la journée. Vous

pouvez aussi faire tous les exercices qui musclent le dos et les épaules, que ce soit ceux de tirages ou les *rowing* comme le rowing barre droite ou T, le tirage sol, le *rowing* menton. Mais si vous avez tendance à avoir les épaules qui tombent en avant, n'abusez pas des exercices dédiés aux trapèzes qui nuisent à l'impression d'épaules larges.

Travailler les pectoraux

Ah les pectoraux...Signe extérieur de virilité indispensable pour avoir une belle allure athlétique. Les pompes restent l'exercice idéal pour travailler ses muscles pectoraux, avant de s'attaquer au développé-couché. Mais attention, pour éviter d'avoir les épaules qui tombent en avant, n'oubliez pas de muscler votre dos autant que vos pectoraux pour un développement harmonieux. Et pour varier un peu, essayez un accessoire sympa : les patins, adaptés soit au parquet et lino, soit à la moquette.

Travailler les abdominaux

Un ventre ferme, pas de gras voire des tablettes de chocolat : qui n'en rêve pas ? Malheureusement peu y parviennent. Inutile d'en faire trop et d'enchaîner les milliers d'abdos pour y arriver. Faites tout de même des séries plus longues (20 répétitions ou plus) sans ajouter de poids si votre but est de raffermir votre taille pour remodeler votre silhouette. Si en revanche, vous voulez bien muscler et épaissir votre taille, vous devrez augmenter la charge au fur et à mesure des progrès.

Travailler les triceps

Si vous voulez des gros bras, vous devrez passer par la case triceps. En effet, ils représentent les deux tiers du volume du bras et sont en partie dus aux exercices poly-articulaires lourds comme les dips, le développé couché et les développés pour les épaules. Même si vous êtes débutant, les dips et les tractions faits régulièrement sont bien suffisants pour faire grossir ces muscles. Ne consacrez qu'une séance par semaine aux triceps et variez exercices et séances pour éviter la stagnation.

Travailler les biceps

Qui n'a pas au moins une fois exhibé ses biceps étant enfant, voire adulte, fierté masculine par excellence ? Si vous souhaitez les muscler, pas besoin de se focaliser dessus tous les jours car de nombreux exercices qui visent le dos comme les tractions, tirages ou les *rowing* les font travailler. Une séance par semaine consacrée aux biceps suffit pour garder un équilibre avec le reste du corps. Le reste du temps, variez les exercices, le programme, et n'ayez pas d'objectif inaccessible.

Des muscles longs et fins

Si vous souhaitez faire de la musculation pour vous entretenir, vous muscler harmonieusement mais ne pas forcer, c'est votre droit. Si vous voulez obtenir des muscles toniques et longilignes il faut des gestes explosifs exécutés le plus rapidement possible. C'est le cas par exemple des sauteurs en hauteur qui veulent éviter une prise de poids mais qui cherchent à gagner en détente verticale. Leurs charges d'entraînement en musculation sont très légères mais déplacées à vitesse maximale.

Prendre du volume

Il est possible de prendre du volume plus rapidement en suivant quelques conseils simples. Pour faire grossir les muscles plus vite, ne travaillez pas en force. Pour prendre du volume, il ne faut pas faire des séries trop courtes, donc pas de travail « lourd », utilisez des poids vous permettant de faire des séries de 10 répétitions minimum, et 15 à 20 répétitions maximum, et appliquez un rythme d'exécution lent. Et pensez à garder

un ou deux jours de repos par semaine et à manger des protéines.

S'entraîner sur des machines

Si vous voulez être un pro de la musculation, entrez dans une salle de sport et entraînez-vous sur des machines. Vous serez dans un environnement motivant, poserez toutes les questions que vous voulez aux professeurs, aurez une grande variété de machines à votre disposition pour varier les exercices et pourrez muscler l'ensemble de votre corps harmonieusement. Le tout sous la surveillance de professionnels qui vous conseilleront. À vous de choisir les machines qui vous correspondent le mieux.

Travailler avec des haltères

Les haltères permettent d'effectuer de nombreux exercices de musculation pour muscler tout le haut du corps (les bras, les épaules, le dos, les pectoraux et les trapèzes). Leurs utilisations sont nombreuses, notamment pour les pectoraux en écarté ou au pull-over, pour les épaules en développé et en écarté, pour les biceps en flexion et les triceps en extension. Ils peuvent être réglables donc avec une charge supplémentaire, sont facilement utilisables chez soi et conviennent bien aux débutants.

Travailler avec une barre

La barre de musculation permet d'effectuer des exercices pour muscler les bras, les épaules, le dos, les pectoraux, les trapèzes mais aussi les fessiers et les jambes. Elle est faite d'une longue barre centrale en métal sur laquelle on ajoute des disques modulables. Elle constitue donc une charge que l'on soulève lors des exercices de musculation et doit être tenue par les deux mains. Il existe plusieurs sortes de barres. Ses atouts : elle permet de travailler chez soi et se range facilement.

Augmenter les répétitions et les séries

Plusieurs méthodes d'entraînement existent. À vous de choisir celle qui vous convient. Une bonne façon de se muscler rapidement est d'augmenter les répétitions et les séries. C'est ce qu'on appelle la «

surcharge progressive », un des principes de base de progression en musculation. Le nombre de séries à faire sera défini par le nombre et le temps d'entraînements par semaine, le nombre d'exercices pendant l'entraînement et le muscle qui travaille.

Prendre de la masse

Vous vous trouvez trop maigre, ou vous souhaitez prendre du muscle rapidement ? C'est la prise de masse qu'il vous faut. Il est évident que la prise de masse entraîne une prise de gras inévitable (qu'il faudra perdre plus tard), mais elle permet surtout de prendre de la masse rapidement, de se voir changer devant le miroir, et donc de se motiver davantage. Mangez plus, de préférence toutes les trois heures, sauf les mauvais lipides et visez environ 500 grammes de prise de masse par semaine.

Placer sa respiration

Savoir bien respirer est essentiel quand on fait de la musculation. Une bonne respiration est indispensable à la bonne exécution du mouvement. Vous devez souffler (évacuer l'air de vos poumons) au moment de l'effort. Et inspirer (remplir vos poumons d'air) lors du retour à la position de départ. Vous ne devez surtout pas réaliser l'exercice en apnée en bloquant votre respiration durant l'effort. Bien respirer durant un exercice demande un peu de pratique, une fois acquise, c'est un jeu d'enfant.

Bien se positionner

Faire des exercices de musculation implique d'être dans une bonne position, quels que soient les muscles que l'on travaille. Si vous souhaitez vous entraîner dans une salle de sport, profitez-en pour demander des conseils aux professeurs sur votre posture et tenez-en compte même si vous faites de la musculation ailleurs par la suite. Ils sauront vous montrer les bonnes positions à respecter pour chaque exercice. Cela vous évitera de vous fatiguer, de mal travailler, et de vous blesser en plus.

Travailler le bas du corps

Le bas du corps est souvent peu ou mal entraîné. Parfois par flemme, parfois par manque de temps. N'oubliez pas de muscler vos jambes. Si vous avez négligé le bas de votre corps, vous pouvez vous rattraper en optant pour du *half body*, c'est-à-dire alterner des séances entièrement pour le haut du corps avec des séances réservées au bas du corps. Ainsi vous êtes sûr de ne pas oublier vos jambes. Privilégiez les exercices comme le squat ou le soulevé de terre qui développeront le torse aussi.

Travailler le haut du corps

Dans l'ordre d'exécution, il vaut mieux commencer par faire travailler les gros muscles. Donc pour le haut du corps, les deltoïdes, les trapèzes, les pectoraux et les dorsaux. Vous n'aurez pas de difficultés pour entraîner ensuite les biceps, les triceps ou les avant-bras. Dans une salle de sport, utilisez des exercices du câble déroulant, faites des exercices d'haltères latérales, faites de la barre ou des haltères au front. Vous verrez rapidement vos efforts récompensés et votre buste musclé.

S'entraîner sans machine

Apprendre à s'entraîner sans machine peut devenir nécessaire parfois. Vous n'aurez pas toujours de salle de sport ni de matériel à votre disposition ou aurez envie de profiter du soleil et de l'air pur pour faire de la musculation en extérieur. Apprenez donc à faire vos exercices chez vous, vos séries longues dehors, et vous y prendrez peut-être même du plaisir. Pas de panique, il existe une foule d'exercices à pratiquer sans

matériel. Vous les trouverez facilement sur le net ou en vidéo.

Faire des séries longues

Souvent les pratiquants de musculation pensent que les séries longues n'ont pas d'intérêt, qu'elles ne vont pas stimuler assez les muscles pour produire la croissance musculaire. Elles ont pour but de forcer le muscle à gonfler, brûler et à vous apprendre à sentir la région musculaire que vous souhaitez développer. Les séries de 100 répétitions par exemple sont une bonne chose pour lutter contre un point faible, à condition également d'avoir un temps de repos approprié au type de série.

Varié les angles d'attaque

Plusieurs méthodes existent pour se muscler efficacement et prendre du volume. Beaucoup s'accordent pour dire qu'il faut muscler équitablement tous les muscles du corps. Mais il faut aussi penser à faire travailler muscle après muscle pour avoir un meilleur choix d'exercices. Et pour chaque muscle, il est important de varier les angles d'attaque. L'idée étant de travailler chaque muscle sous ses différents angles ou changer d'angle à chaque séance pour les faire travailler le mieux possible.

Alterner les groupes musculaires

Quand on suit un programme pour tout le corps en général, il faut alterner les groupes musculaires. On préconise de commencer par les gros muscles, et de finir la séance par les petits muscles. Vous pouvez choisir d'exécuter dans un premier temps tous les mouvements pour un groupe musculaire avant de passer au groupe musculaire suivant. Ou sinon Il est aussi possible d'alterner à chaque série : faire une série pour les triceps, puis repos et une pour les biceps, puis repos... et ainsi de suite.

Miser sur le core-training

Vous ne connaissez pas le *core-training* ? Ce mode d'entraînement est très en vogue aux États-Unis et dans les pays anglo-saxons. Et pour cause, c'est un des plus complets. Le *core-training*, « entraînement du

noyau », fait appel à des exercices qui font travailler les muscles fonctionnels, donc idéal pour adopter une bonne posture. Contrairement à beaucoup d'entraînement où on ne sollicite qu'un seul muscle durant un exercice, le *core-training* sollicite un ensemble de chaînes musculaires.

Augmenter la charge

Les muscles s'adaptent à la charge de travail. Si vous souhaitez progresser et les forcer à grossir, il est donc important d'augmenter progressivement l'intensité de la séance de musculation. Il faut commencer quand on trouve qu'un exercice est trop facile. Pour cela on peut augmenter ou allonger le nombre de séries, ou même diminuer le nombre de pauses. Mais on peut surtout choisir d'augmenter petit à petit les poids soulevés pour relancer le besoin d'adaptation du corps, le surprendre.

S'étirer en fin de séance

Autant que l'échauffement en début de séance, les étirements sont très importants après la musculation. Ils préviennent les blessures, améliorent la force et la masse, diminuent les douleurs musculaires qui guettent, stimulent la circulation sanguine donc la récupération, et enfin permettent de se relaxer à la fin de la séance. Cinq minutes suffisent, et les étirements doivent être faits lentement et sans à-coup. On les oublie parfois mais ils vous éviteront plusieurs semaines de douleurs.

S'échauffer avant la séance

S'échauffer est indispensable avant de faire du sport. L'échauffement dure quelques minutes, doit être progressif et adapté au sport que vous allez pratiquer et aux muscles que vous allez faire travailler. Il permet d'augmenter la température du corps et de réduire ainsi les risques de blessures. Il prépare aussi le système cardio-vasculaire à une plus forte activité et permet même de mieux se concentrer sur ce que l'on fait. Ne le négligez donc pas si vous voulez éviter les problèmes.

Egalement disponible et téléchargeable dans votre magasin :

Musculation : bras et épaules d'acier

Tapotez pour voir un extrait gratuit.



Alimentation et Santé

Attention au dos

La musculation du dos peut se faire avec ou sans appareil. Une traction s'exécute avec un rameur ou une barre d'appartement ; le gainage est faisable au sol sans matériel ; le rowing est possible avec des haltères ou une barre et des charges. Muscler le dos répond à un souci d'esthétique, avoir un dos en V, d'efficacité motrice et de santé car les exercices de renforcement musculaire des dorsaux évitent cyphose dorsale, mal de dos et lombalgie. Dans tous les cas, prenez soin de votre dos.

Faire un bilan médical

La musculation est une activité sportive que tout le monde peut pratiquer et à tout âge, à condition d'être en bonne condition physique, qu'elle soit pratiquée correctement, en suivant un programme personnalisé et en ayant une alimentation équilibrée. Pour toutes ces raisons, il est important de faire un bilan médical avant de se lancer dans la pratique de la musculation, que se soit pour une simple remise en forme ou pour prendre du muscle, surtout si on s'y met après 40 ans. Soyez vigilant !

Quand prendre des protéines en poudre ?

L'apport en protéines est essentiel quand on fait de la musculation et qu'on souhaite prendre de la masse musculaire. Les protéines qu'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs et les légumineuses sont bonnes, mais pas toujours suffisantes. Pour compléter, on trouve en pharmacie des protéines sous forme de poudre, du lait dont on a enlevé l'eau, la graisse et son sucre (le lactose). Mais il est important de bien suivre les conseils de son pharmacien et surtout de ne pas en abuser.

Repérer les signes de surentraînement

Vous ne progressez plus, ressentez une grande fatigue, des douleurs musculaires ou articulaires, voire régressez ? Attention, ce sont les signes du surentraînement qui vous guette. Le surentraînement se met en place

sur plusieurs semaines, arrive quand un muscle sollicité ne répond plus à cause d'une accumulation de fatigues associée à une récupération insuffisante. Soyez donc attentifs aux signes annonciateurs et prenez le temps nécessaire pour vous reposer, bien vous nourrir et bien dormir.

Que faire en cas de fatigue ou de bobo ?

La musculation demande de la constance et de la régularité dans les entraînements. Donc si vous vous êtes couché tard et êtes fatigué, avez abusé de l'alcool un soir ou vous vous êtes blessés, même légèrement, mieux vaut ne pas faire votre séance quotidienne. Vous risquez au mieux d'être inefficace, au pire de vous blesser sérieusement. Sachez écouter votre organisme, ne forcez pas quand vous sentez que vous n'êtes pas en forme, demandez conseil à un médecin en cas de douleur avant de vous lancer.

Éviter les graisses, les sucres et l'alcool

Tout homme doit limiter sa consommation de graisses, de sucre et d'alcool pour être mince et en bonne santé. Mais c'est encore plus vrai pour ceux qui font de la musculation. Une bonne raison de modérer l'alcool quand on pratique la musculation sérieuse est que sa consommation importante affecte votre niveau d'hormones, à savoir qu'elle réduit la testostérone chez les hommes. Pareil pour les graisses et les sucres qui apportent cholestérol et risquent d'être stockés par votre organisme.

Ne pas négliger les douleurs

En musculation, une douleur n'est jamais anodine, prenez-la toujours en compte si elle ne disparaît pas au bout de quelques minutes de repos. Si une douleur apparaît lors d'un exercice, stoppez immédiatement le temps que la douleur disparaisse. Si la douleur est trop gênante ou dure trop longtemps, consultez un médecin. À la reprise, exécutez prudemment l'exercice en réduisant la charge. Si la douleur réapparaît, stopper définitivement cet exercice, c'est que vous n'êtes pas fait pour.

Éviter les blessures

Une mauvaise posture, un faux mouvement, une charge inadaptée ou une récupération trop faible peuvent amener des blessures plus ou moins graves. En musculation, sport très exigeant pour l'organisme, le risque de contracture, de crampes, de déchirures, d'entorses, de fractures, de fatigue, de lombalgie ou encore de tendinite est élevé. Pour éviter tous ces désagréments, prenez soin de votre corps, de votre posture, échauffez-vous bien et étirez-vous. Et surtout stoppez à la moindre douleur.

Suivre un régime de sèche

La sèche est plus complexe qu'un simple régime. Son but est de perdre le gras accumulé, sans perdre le muscle acquis par l'entraînement. Pour cela, vous devrez diminuer vos calories (surtout les glucides) et donc les compter pour savoir combien vous en absorbez chaque jour. Pendant la sèche, visez une perte de 1 à 2 kg par mois, pas plus. Et évitez les erreurs les plus courantes (ne manger que des protéines) pour ne pas effacer les gains musculaires que vous avez mis plusieurs mois à acquérir.

Miser sur les protéines

Les protéines sont les nutriments les plus importants quand on fait du sport. Elles participent au fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme. Pour les pratiquants de la musculation, elles sont encore plus importantes car elles assurent le volume musculaire. À condition bien sûr, de suivre un entraînement adapté, d'avoir une alimentation saine et une récupération suffisante. Les besoins alimentaires des athlètes sont particuliers, à vous d'y prêter attention.

Surveiller son alimentation

Vouloir se muscler pour changer d'apparence passe aussi par un régime alimentaire équilibré. Oui la musculation fait diminuer la graisse, mais ce n'est pas une raison pour manger n'importe quoi en pensant que ce sera éliminé par le sport. Prenez donc bien soin de votre alimentation, faites le plein de fruits et légumes, avalez beaucoup de protéines, mangez aussi des féculents régulièrement, ne supprimez pas d'aliments et faites vous plaisir de temps en temps, c'est important pour votre moral.

Motivation

Essayer différentes méthodes

Avant de vous lancer dans la musculation, vous allez sans doute vous pencher sur les différentes méthodes qui existent. Vous choisirez ensuite celle qui vous correspond le mieux selon votre tempérament, votre morphologie, vos goûts et vos envies. Les méthodes Desbonnet (exercices analytiques), Lafay (sans matériel), 10X10 (10 séries de 10 répétitions avec une charge maximale)... et bien d'autres possèdent toutes des atouts que vous pouvez explorer et tester avant de vous décider pour de bon.

Mettre ses muscles en valeur

Quand on veut faire de la musculation, c'est pour prendre soin de son corps, être bien dans sa tête, maigrir, se muscler... et un peu aussi pour montrer le résultat de ses nombreux efforts aux autres. Pour cela il faut travailler tous ses muscles. Pour équilibrer le haut et le bas du corps, mais aussi pour éviter d'avoir un gros buste musclé sur des jambes toutes fines. Dès les premiers changements physiques notables, portez des vêtements plus seyants pour mettre en valeur vos courbes nouvelles.

Établir un programme sur 4 semaines

Bien sûr, on peut maigrir très vite et se muscler vite. Mais c'est contre-productif voire dangereux. Mieux vaut se faire un bon programme équilibré sur un mois pour évoluer harmonieusement, ne pas forcer et garder les bénéfices de ses efforts. Pour obtenir les trois paramètres que tous les hommes recherchent : force, volume et minceur, il ne vous faut pas moins de quatre semaines. Alternez les répétitions rapides, lentes et normales et travaillez chaque groupe musculaire une fois par semaine.

S'entraîner en musique

Besoin de se motiver, pas envie de se lever pour aller faire du sport ou de la musculation, ou même besoin de se vider la tête et oublier ses soucis

de boulot ? L'entraînement et la concentration ne suffisent pas toujours. La musique peut vous aider à vous vider la tête et à vous concentrer sur vos exercices. Optez bien sûr pour une musique entraînante ! Ça vous donnera la pêche à coup sûr et vous permettra de calquer un rythme d'exercices sur le tempo de votre playlist.

Que faire en cas de stagnation ?

Cela fait plusieurs mois que vous n'arrivez plus à progresser. Votre poids ne grimpe plus, votre force ne s'améliore pas, vous perdez peu à peu la motivation. Pas de panique !? Vous êtes simplement victime d'une période de stagnation. Pour la combattre, changez votre façon de vous entraîner, revenez en arrière si besoin, dormez ou reposez-vous assez entre les séances, cherchez vraiment à faire mieux, mangez suffisamment et restez motivé, vous saurez dépasser cette étape et verrez les résultats.

S'inscrire dans un club

Bien sûr, on peut choisir de faire de la musculation chez soi, en investissant dans quelques haltères. Ou faire des exercices en extérieur. Mais s'inscrire dans un club de sport reste encore le meilleur moyen de faire de la musculation régulièrement. On y rencontre d'autres passionnés de sport, on s'encourage mutuellement pour y aller ensemble, on y va aussi pour rentabiliser le prix de l'inscription. Et les résultats sont visibles rapidement. De bonnes raisons de continuer à s'entraîner.

Développer un physique harmonieux

Quelle que soit votre motivation à vous entraîner, il est préférable de progresser lentement, en développant des bases fondées sur l'équilibre des forces. Une image de santé passe par un physique harmonieux et bien proportionné, que vous soyez de face ou de dos. L'un des objectifs en musculation devrait être de favoriser un travail qui permet d'équilibrer la musculature. Un corps bien proportionné vous aidera à avoir une posture adéquate qui mettra en valeur une silhouette musclée et élancée.

S'entraîner régulièrement

Pour arriver à obtenir des résultats, il est important de s'entraîner très régulièrement. Pas nécessairement tous les jours (prévoyez au moins un jour de repos par semaine) mais ce qui fera la différence c'est de ne pas louper d'entraînement. Et pour cela, il faut réussir à bien inscrire l'entraînement dans sa routine quotidienne. Mais attention à ne vous entraîner qu'une seule fois dans la journée, pas plus sinon vous risquez de tomber dans le surentrainement qui serait contre-productif.

Egalement disponible et téléchargeable dans votre magasin :

Musculation : abdos en béton

Tapotez pour voir un extrait gratuit.

