

# ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE



*L'entraînement de Résistance est le Meilleur  
Exercice pour votre Cœur et votre Corps.*

*Par Ghislain Bonneau - 2009*

*Version Française le 2024-12-24*

# **TABLE DES MATIÈRES:**

*(Cliquez sur la section à laquelle vous souhaitez pour l'accéder directement)*

**INTRODUCTION.**

**GLOSSAIRE ET TERMINOLOGIE.**

**MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT.**

**ENTRAÎNEMENT EXCESSIF.**

**VOTRE RYTHME DE VIE.**

**CONSEILS PRATIQUES.**

**NOTE SUR LE CHOIX DE VOS EXERCICES.**

**SÉQUENCES ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT.**

**EXEMPLE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN OU DEUX GROUPES MUSCULAIRES :**

**EXEMPLE DE ROTATIONS DE GROUPES MUSCULAIRES, SÉANCE APRÈS SÉANCE :**

**RÉPÉTITIONS ET PÉRIODES DE REPOS.**

**ABDOMINAL.**

**EXEMPLE DE BONNE FORME POUR UN EXERCICE SIT-UP AU SOL RÉGULIER.**

**DIFFÉRENTES PRISES ET LEUR TERMINOLOGIE.**

**LISTE D'INDEX DES EXERCICES DE RÉSISTANCE**

**QUAND EST-IL MIEUX DE FAIRE VOTRE CARDIO ?**

**EXEMPLE DE SÉQUENCES D'EXERCICES RECOMMANDÉES  
POUR CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE**

**CONSEILS SUR LA NUTRITION.**

**RÉGIMES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.**

**POUR PLUS D'ÉNERGIE**

**EN CONCLUSION.**

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE**

# INTRODUCTION:

Ce texte que vous allez lire provient en grande partie de ma propre expérience accumulée dans le domaine de l'entraînement en résistance tout au long de ma vie. J'ai commencé à l'âge de 16 ans et j'ai aussi pratiqué d'autres formes d'activité physique par intermittence et j'ai constaté au fil des années que je revenais toujours à l'entraînement en résistance, car c'était mon premier contact avec les exercices et le bien-être et il y a tellement de choses à apprendre dans ce sport. Ce document a pour but de présenter cette forme d'exercice à ceux qui n'ont jamais fait d'entraînement en résistance et aussi de guider ceux qui ont déjà commencé mais qui ne sont pas sûrs de ce qu'ils font. Cet essai vous guidera sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs avec la manière la plus efficace de faire des exercices d'entraînement en résistance et de les faire en toute sécurité. S'il y a une chose que vous devez vraiment savoir ce que vous faites, c'est précisément l'entraînement en résistance, car si vous ne connaissez pas les bases, eh bien, vous perdez totalement votre temps et vous êtes probablement sur la voie d'une déception et de blessures graves. Je parlerai principalement de l'entraînement en résistance mais j'aborderai également d'autres sujets connexes comme la nutrition et les exercices abdominaux.

La première chose à faire avant de vous lancer dans ce genre d'exercice est de consulter votre médecin de famille afin qu'il fasse une évaluation de votre état de santé et évoquer vos limites. Il vous encouragera probablement à démarrer très lentement et à vous faire guider par un entraîneur certifié. Vous ne voulez pas avoir un arrêt cardiaque au cours de la première semaine, ni de vous déchirer un muscle ou vous blesser dès le début. Vous devez savoir exactement ce que vous faites avant de vous lancer tête première dans une salle de sport et de simplement copier les exercices que font les autres. Ces exercices ne vous conviennent peut-être pas en ce moment et qu'est-ce qui vous dit que vous ne copiez pas sur quelqu'un qui ne fait pas les exercices correctement, puisque la plupart des gens copient sur les autres et se demandent d'où ont-ils appris, probablement en copiant sur autres. Donc, avant de vous lancer tête première dans cet étang d'eau rocheuse très peu profond, vérifiez d'abord auprès de votre médecin et suivez les ordres du médecin, puis parcourez ce document et vous serez alors prêt à prendre un meilleur départ. Il y a tellement de choses à apprendre dans ce domaine, et tellement de choses que vous pourriez faire de mal et vous blesser.

## **IL Y A BEAUCOUP PLUS DANS L'ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE DE CE QUE VOUS POUVEZ EN VOIR AVEC LES YEUX.**

Il faudra être très patient au début avant de constater des progrès car les premiers mois ne montreront pas beaucoup de différence sur votre corps puisque c'est le moment d'apprendre et de se lancer progressivement dans ce genre d'exercices. Vos muscles ne sont pas habitués à ce genre de traitement et

vous aurez mal partout, c'est sûr. Mais rassurez-vous, la douleur diminuera au fur et à mesure mais il y aura toujours une petite douleur le lendemain après une bonne séance de ce sport. S'il n'y a pas de douleur, il n'y aura probablement aucun gain non plus. Cela prendra donc quelques mois avant de constater un quelconque changement sur votre corps, mais ne vous inquiétez pas, cela se produira avec le temps et vous vous sentirez tout simplement bien de plus en plus. Le corps humain est fait pour être utilisé, et si vous ne l'utilisez pas, il se dégradera tout simplement et vous vieillirez beaucoup plus vite. Nos ancêtres avaient une vie beaucoup plus active que celle d'aujourd'hui et ils n'avaient pas besoin d'exercice supplémentaire pour garder leur corps en bonne santé et en forme. Donnez-vous simplement les trois premiers mois pour apprendre à faire correctement les exercices les plus courants au lieu de copier sur les autres et de risquer de graves blessures. Certaines blessures liées à l'haltérophilie peuvent prendre des années à se rétablir et si vous pouvez revenir et refaire ce genre d'exercice après une blessure, vous aurez beaucoup de chance. Je vois des gens qui copient tout le temps sur les autres et qui ne font pas leurs exercices correctement et courent un risque plus élevé de blessures si vous ne savez pas ce que vous faites.

Il est donc extrêmement important de savoir comment faire tous vos exercices correctement pour éliminer tout risque de blessure grave pour vous-même et pour les autres. Il est plus important de commencer avec des poids légers et d'apprendre à faire vos exercices correctement que d'utiliser des poids trop lourds juste pour essayer d'impressionner les autres. Dans une salle de sport, personne n'est là pour impressionner les autres et chacun fait ses exercices selon ses propres besoins et capacités. Investissez quelques dollars pour acheter des livres sur le sujet où des professionnels vous montreront la bonne façon de faire tous les exercices. Je discuterai dans ce document des choses que vous ne devez pas faire, pour éviter les blessures. Vous serez alors certain d'être sur la bonne voie. Dans ce texte, je ne peux que vous guider vers la bonne attitude pour effectuer la plupart des exercices, mais je ne peux pas être à vos côtés pour vous montrer exactement comment faire chaque exercice, ce texte a pour seul but d'expliquer les bases de l'entraînement en résistance et la relation entre l'esprit et le corps pendant vos séances d'exercices.

Lors de vos séances d'exercices à la salle de sport, lorsque vous ressentez une sensation de brûlure dans vos muscles, ce qui se passe en réalité, c'est que vos muscles s'étirent et se brisent à cause de cette nouvelle tension que vous leur imposez et ils se déchirent. Mais ne vous inquiétez pas, ce sont des micro-déchirures et c'est normal, c'est pourquoi vous devez faire suffisamment de répétitions avec suffisamment de poids pour obtenir cette sensation de brûlure. Vos muscles récupéreront pendant votre prochain sommeil et votre corps construira de nouveaux muscles entre ces micro-déchirures pendant votre repos. C'est ainsi que le corps essaie de s'adapter en vous donnant des muscles supplémentaires pour suffire au travail et aux performances supplémentaires que vous demandez à votre corps. À long terme, vos muscles deviendront donc plus gros et plus forts grâce à ce processus

d'adaptation. Il n'est pas recommandé de faire les mêmes exercices sur le même groupe musculaire jour après jour. Vous devez laisser le temps au corps de récupérer et de construire de nouveaux muscles. Si vous voulez aller à la salle de sport tous les jours, il vaut mieux travailler sur un groupe musculaire différent le lendemain et avoir une bonne rotation des exercices pour éviter que votre corps n'arrête son processus d'adaptation. Si vous faites toujours les mêmes exercices séance après séance, votre corps s'adaptera et vous ne progresserez plus. Par exemple, si la veille vous avez fait des exercices pour les jambes, le lendemain vous ne devez plus travailler vos jambes, mais simplement un autre groupe musculaire comme les pectoraux, le dos, les bras, etc. Mais il est préférable pour quelqu'un qui débute dans ce genre d'exercice de ne le faire que 2 ou 3 fois par semaine et d'espacer vos séances de musculation par 1 à 2 jours de repos, et de faire des étirements et des exercices cardio pendant ces jours de repos. Pendant votre période de repos, votre corps aura également besoin de plus de protéines pour l'aider à construire de nouveaux muscles. Si vous donnez pas suffisamment de protéines à votre corps, il utilisera les protéines déjà présentes dans vos muscles et vous ne gagnerez aucun gain. La quantité de protéines nécessaire à votre corps dépend de votre poids, de l'intensité de vos exercices et des objectifs que vous visez. Pendant les deux à trois premiers mois, vous n'avez pas besoin de consommer de protéines supplémentaires, il vous suffit de manger de bons aliments protéinés, mais à mesure que l'intensité de vos entraînements augmentera, vos besoins en protéines seront également plus élevés et vous devrez alors prendre des suppléments de protéines. Je reviendrai plus en détail sur ce sujet plus tard.

***NOTEZ que cet essai ne contient que l'essentiel et les fondamentaux et la bases minimum de ce que vous devez absolument savoir avant de vous lancer à tête première dans cette forme d'exercices. Cet essai a été écrit pour vous mettre sur la bonne voie pour éviter des blessures graves et ici je n'ai fait qu'effleurer la surface de ce que je sais sur ce sujet. Le reste sera donc à vous d'en apprendre davantage et d'adapter vos séances d'entraînement à vos besoins et à vos ambitions. BONNE CHANCE.***

## **GLOSSAIRE ET TERMINOLOGIE :**

**SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :** Une séance d'entraînement correspond à tout le temps que vous passez à la salle de sport et cela comprend la période d'échauffement, les étirements, tous vos exercices de musculation, la récupération et également votre cardio.

**EXERCICE :** Un exercice peut être défini en deux parties ou deux mouvements pour travailler un muscle particulier ou un groupe de muscles. Dans tous les exercices, il y a toujours un mouvement qui est défini comme **L'EFFORT**, et qui est appelé le mouvement **POSITIF**, et l'autre mouvement qui est le mouvement lorsque le poids revient vers le bas par la force de la gravité et qui est appelé mouvement **NÉGATIF**.

Cette définition est importante car elle se rapporte plus loin dans le texte et elle définit et se rapporte à tous les exercices par la description du mouvement et la manière d'effectuer le mouvement **POSITIF** et le mouvement **NÉGATIF**, y compris la respiration. La vitesse à laquelle vous effectuez vos exercices peut varier d'un exercice à l'autre en fonction de vos objectifs, mais en général, vous devez effectuer le mouvement POSITIF et le mouvement NÉGATIF **à la même vitesse**.

**MOUVEMENT POSITIF** : Le mouvement POSITIF dans tout exercice est la partie où vous utilisez le plus vos muscles ou où vous faites le plus d'effort pour soulever le poids.

**MOUVEMENT NÉGATIF** : Le mouvement NÉGATIF dans tout exercice est la partie où le poids essaie de redescendre par la force de la gravité. Vous devez toujours contrôler le retour du poids dans les mouvements NÉGATIF et ne pas le laisser retomber rapidement tout seul. Vous devez le retenir et le redescendre à la même vitesse que vous l'avez soulevé dans la partie POSITIVE de l'exercice.

**SÉRIE** : Le nombre total de répétitions que vous faites du même exercice est appelé une SÉRIE. Normalement, 4 séries sont les meilleures pour de bons résultats, mais cela peut varier de 1 à 5 séries. Plus de 5 séries ne sont pas nécessaires et vous perdriez votre temps à faire trop de séries des mêmes exercices.

**RÉPÉTITIONS** : Chaque mouvement du même exercice répété dans une série donnée. Un minimum de répétitions serait de 6 et un maximum de 15 répétitions. Si vous ne pouvez pas faire 4 répétitions, cela signifie que les poids que vous utilisez sont trop lourds pour vous et si vous pouvez faire plus de 15 répétitions, cela signifie que les poids que vous utilisez sont trop légers pour vous et là encore, vous perdriez votre temps si vous faisiez trop de répétitions.

**GROUPE MUSCULAIRE** : Un groupe musculaire contient plus d'un muscle et ces différents muscles servent à faire bouger une partie particulière de votre corps. Par exemple, lorsque je parle du groupe musculaire des épaules, ce groupe musculaire contient trois muscles principaux différents qui sont les deltoïdes antérieurs, les deltoïdes latéraux et les deltoïdes postérieurs. C'est la même chose pour les muscles des jambes, les muscles du dos, les muscles de la poitrine, les bras et les abdominaux. Chaque groupe musculaire contient de nombreux muscles que nous pouvons travailler séparément ou tous ensemble en fonction de l'exercice que nous faisons ou si vous utilisez des poids libres ou une machine pour faire les exercices.

Lorsque vous travaillez un groupe musculaire, il est judicieux de faire au moins quatre exercices différents pour travailler tous les muscles de ce groupe particulier sous différents angles, car faire différents exercices sous différents angles et avec différentes techniques impliquera tous les muscles de chaque groupe et ils s'amélioreront tous en même temps. Chaque exercice fait travailler

un muscle d'une manière particulière qui le fera grossir d'une certaine manière, et ce sera à vous de découvrir ce que chaque exercice fera à votre corps pour avoir un meilleur contrôle sur le résultat final. Le sculpteur enlève des morceaux ici et là pour avoir une œuvre finale qui sera agréable à regarder et symétrique dans ses proportions. Le bodybuilder travaille de manière similaire et ajoute des proportions musculaires ici et là pour avoir le même résultat. Vous devez constamment garder un œil sur vos proportions pour un équilibre et une symétrie globale.

Dans une salle de sport, les miroirs sont là pour une raison : c'est pour s'assurer que vous gardez votre corps droit et que vous faites vos exercices correctement, et que vous bougez vos bras ou vos épaules aux mêmes angles et à la même hauteur pour obtenir une bonne symétrie et pour éviter les déformations. Car le but principal de la musculation est tout d'abord d'obtenir une symétrie et un aspect général bien équilibré, dans toutes les bonnes proportions. Cela ne serait pas possible sans l'aide des miroirs. Si vous ne maintenez pas une posture droite et que vous levez un bras plus haut que l'autre, ou que vous mettez plus d'intensité d'un côté que de l'autre, il y a de fortes chances que votre corps grandisse dans des proportions différentes et que vous perdiez la symétrie.

Vous devez donc constamment garder un œil observateur sur l'exécution de vos exercices pour vous assurer que vous progressez en symétrie et la corriger avant qu'il ne soit trop tard. Vous devez corriger une mauvaise posture dès le début et travailler pour garder une bonne symétrie à tout moment. Parfois, lorsque je fais mes SQUATS, si je vois qu'une jambe est plus petite que l'autre, je mets plus de tension et d'intensité sur cette jambe pour qu'elle grandisse plus vite jusqu'à devenir comme l'autre. C'est la même chose pour tous les autres groupes musculaires, donc j'essaie toujours d'avoir une posture corporelle droite et je m'assure de mettre la même intensité avec mes bras ou mes jambes et d'effectuer l'exercice de la même manière des deux côtés. Comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup à apprendre dans le domaine des exercices de résistances avant de savoir exactement l'impact réel que chaque exercice aura sur les proportions et la symétrie de votre corps. Seuls le temps et l'expérience vous guideront vers le succès.

**INTENSITÉ** : L'intensité est l'effort total fourni dans un exercice ou une séquence ou une série ou dans votre séance d'exercice. Travailler à une intensité plus élevée signifie utiliser plus de poids pour amener votre niveau d'intensité à 80 % ou plus. L'intensité peut également être accentuée en raccourcissant les périodes de repos entre les séries et aussi si vous mettez plus d'énergie dans votre entraînement. Ainsi, si vous travaillez vos muscles à 80 % de votre capacité, vous travaillez avec plus d'intensité que si vous ne travailliez qu'à 70 % de votre capacité. Normalement, pour travailler à une intensité plus élevée, vous devez choisir votre poids de manière à pouvoir faire 6 à 8 répétitions, pas plus. Si vous pouvez en faire plus que 8, votre poids est trop léger pour travailler à haute intensité. Si vous ne pouvez pas faire 6 répétitions, le poids que vous utilisez est trop lourd pour vous et vous travaillez donc à plus de 95 % de votre

capacité. Si vous pouvez faire plus de 15 répétitions, le poids que vous utilisez n'est pas assez lourd pour vous et vous ne travaillez probablement qu'à 60 % ou moins de votre capacité.

Pour savoir à quel niveau vous travaillez, c'est en fait très simple. Si vous ne pouvez faire que 6 répétitions, vous travaillez à plus de 90 % de votre capacité. Si vous ne pouvez en faire que 8, vous travaillez à environ 85 % de votre capacité. Si vous pouvez en faire 10, vous travaillez à environ 75 % à 80 % de votre capacité. Si vous pouvez faire 12 à 15 répétitions, vous travaillez à 65 % à 70 % de votre capacité. Si vous pouvez en faire 15 ou plus, vous travaillez à environ 60 % ou moins de votre capacité maximale. Donc, pour obtenir de la masse, vous devez travailler à une capacité plus élevée et pour obtenir de la définition, vous devez travailler à une capacité plus faible, mais normalement, pour maintenir votre corps en bonne forme et faire des progrès, vous devez travailler entre 70 % et 85 % de votre capacité. Si vous voulez avoir des muscles plus gros, vous devez vous entraîner à plus de 75 % la plupart du temps et à 90 à 95 % parfois. Mais attention, il n'est pas recommandé de toujours s'entraîner au maximum de ses capacités. Normalement, les premiers jours de votre semaine d'entraînement doivent être consacrés à des entraînements lourds à haute capacité et les autres jours d'exercice doivent être effectués à un niveau d'intensité plus faible avec des poids plus légers.

Pour qu'un exercice soit efficace, lorsque vous sentez que vos muscles commencent à brûler, vous continuez et faites 3 ou 5 répétitions supplémentaires. Vous devez donc ajuster votre niveau d'intensité pour obtenir cette sensation de brûlure au milieu de votre série. Si vous n'obtenez pas cette sensation, c'est que vous n'utilisez pas assez de poids, et si vous obtenez cette sensation trop tôt dans la série, cela signifie que les poids que vous utilisez sont trop lourds. Si vous n'utilisez pas de poids assez lourds et que vous n'arrivez pas au point où vous ressentez cette brûlure et ne faites pas plus de répétitions après cela, vous ne ferez jamais de progrès, vous ne réussirez qu'à maintenir votre forme actuelle.

**MASSE MUSCULAIRE ET DÉFINITION MUSCULAIRE :** La définition est ce qui permet de voir plus distinctement la forme et les contours de vos muscles et normalement pour obtenir une définition, la graisse corporelle doit être très faible avant de pouvoir voir une définition. De plus, avant de pouvoir commencer à travailler sur la définition, vous devez d'abord commencer à travailler pour avoir plus de masse musculaire. Parce que vous ne pouvez tout simplement pas avoir de définition si vous n'avez pas de masse musculaire. Donc, pour vous entraîner de manière à obtenir plus de masse musculaire, vous devez vous entraîner à une intensité plus élevée et faire votre exercice lentement, avec moins de répétitions et une longue période de repos entre les séries. Une bonne technique pour obtenir de la masse est de faire votre exercice de manière explosive. Cela signifie accélérer le mouvement dans la partie positive du mouvement en utilisant des poids lourds et faire la partie négative du mouvement à une vitesse normale. Par exemple, lorsque vous faites du développé couché, ramenez le poids sur



vosre poitrine à une vitesse normale et toujours avec contrôle, mais remontez-le beaucoup plus rapidement. (Ne faites pas rebondir le poids sur votre poitrine). Pour les squats, vous descendez à une vitesse normale et remontez de manière explosive. Un autre exemple serait le développé militaire, avec une barre au-dessus de votre tête. Commencez à partir de votre épaule en position debout et poussez le poids vers le haut au-dessus de votre tête en étendant vos bras de manière explosive, maintenez la position pendant deux secondes, puis ramenez-le lentement avec contrôle et dès qu'il atteint votre épaule, remontez-le de manière explosive. Plus tard, si vous voulez travailler sur la définition, vous devez travailler à environ 70 à 85 % de votre capacité et faire plus de répétitions. Vous devez donc utiliser des poids plus légers et faire plus de séries et plus de répétitions et faire votre exercice un peu plus rapidement avec moins de temps de repos entre vos séries. Faire vos exercices de cette façon vous donnera une définition musculaire.

**RESPIRATION** : La respiration dans l'entraînement en résistance représente 50 % de l'exercice et vous DEVEZ prendre la bonne habitude d'inspirer et d'expirer pendant tous vos exercices pendant que vous vous entraînez, pour de nombreuses bonnes raisons.

Vous devez toujours inspirer par le nez et expirer par la bouche. **NE JAMAIS FERMER LA BOUCHE ET NE RETENEZ PAS VOTRE SOUFFLE PENDANT TOUT EXERCICES.** Vous ne devez pas prendre une grande inspiration, utilisez seulement environ 70 % de la capacité de vos poumons pour inspirer par le nez et laisser sortir l'air par la bouche entre vos lèvres presque fermées, ce qui devrait produire un sifflement. Le moment d'inspirer ou d'expirer est très simple, mais si vous mélangez les choses, ce n'est pas vraiment important, ce qui est important c'est que vous respiriez à chaque répétition que vous faites. La règle générale est d'inspirer avant de commencer le premier mouvement de l'exercice, d'expirer pendant le premier mouvement POSITIF, puis d'inspirer à nouveau pendant le mouvement NÉGATIF suivant, et d'expirer à nouveau pendant le mouvement POSITIF suivant, etc. Donc Expirer pendant le mouvement positif vous aidera à vous donner plus de force et d'intensité à vos séances d'entraînement. Parfois, le mouvement négatif précède le mouvement positif, comme dans l'exercice de développé couché (Bench Press). Dans ce cas, vous inspirez lorsque vous abaissez la barre et expirez lorsque vous ramenez la barre vers le haut.

**Vous devez donc toujours expirer pendant le MOUVEMENT POSITIF et inspirer pendant le MOUVEMENT NÉGATIF.** Mais selon l'exercice, il est parfois préférable de faire l'inverse. Faites simplement ce qui vous semble bon, mais ne fermez jamais la bouche et ne retenez pas votre souffle pendant les exercices, car cela ne fera que gonfler votre ventre et votre sternum et vous n'aurez pas plus de force dans le processus. Respirer pendant l'exercice contribuera également à fournir de l'oxygène frais à votre sang et, en retour, votre sang oxygéné donnera plus d'endurance à vos muscles. Ils ne se fatigueront pas aussi vite que si vous ne respiriez pas correctement.

Assurez-vous de rentrer vos abdominaux et de les resserrer lorsque vous expirez pendant tout exercice. C'est une bonne habitude à prendre, car cela vous aidera à garder une meilleure posture pendant vos exercices et cela aidera à impliquer vos muscles abdominaux dans l'exercice et à éviter l'utilisation de vos muscles du bas du dos.

Vous devez inspirer avant de commencer tout exercice et cela se fait à la position de départ. Il est également très simple de déterminer où se trouve la position de départ de tout exercice. Pensez simplement au moment où vous saisissez le poids, quel est le prochain mouvement ? S'il est POSITIF, vous devez inspirer avant de commencer le mouvement. La position de départ est généralement juste avant ou au début du MOUVEMENT POSITIF et c'est à ce moment-là que vous devez toujours inspirer avant de commencer votre exercice.

Au contraire, pour l'exercice de développé couché, (Bench Press), vous commencez par le mouvement négatif mais vous continuez à expirer lorsque vous faites le mouvement positif. Soulevez d'abord vos pieds du banc ou utilisez des coussinets de marchepied afin que le bas de votre dos touche le banc en permanence et ne soit pas arqué pendant l'exercice. Relevez la barre du support au-dessus de votre poitrine (c'est la position de départ) et inspirez en ramenant le poids vers votre poitrine, et arrêtez-vous un pouce avant que la barre ne touche votre poitrine, puis rentrez vos abdominaux et contractez-les et expirez en poussant la barre vers le haut. La plupart des gens ferment la bouche et retiennent leur souffle lorsqu'ils poussent la barre vers le haut, et c'est une très, très mauvaise forme. Vous verrez qu'ils cambrent leur dos et que leur abdomen et leur sternum grossissent et que leur visage devient tout rouge. Ils font rebondir la barre sur leur poitrine pour l'aider à remonter. Ne faites jamais, jamais, jamais de développé couché de cette façon. Après la première fois que vous soulevez la barre, ne montez pas jusqu'en haut et ne bloquez pas vos coudes, vous devez maintenir une tension sur vos muscles pectoraux, et pour ce faire, vous devez vous arrêter avant que vos bras ne soient complètement tendus et à ce moment-là, vous devez resserrer vos muscles pectoraux pendant quelques secondes avant de commencer à redescendre la barre pour la répétition suivante. Le développé couché est un exercice pour vos pectoraux et pas seulement pour vos bras, donc votre épaule doit revenir en arrière lorsque vous abaissez le poids et remonter lorsque vous le relevez. Si vous ne soulevez pas vos épaules de haut en bas pendant le développé couché, vous n'utilisez pas beaucoup vos muscles pectoraux et vous perdez totalement votre temps. C'est la FORME correcte pour l'exercice de développé couché.

**FORME :** Pour faire un exercice avec une bonne forme, il faut avoir une bonne position de votre corps pendant l'exercice et aussi la façon dont vous faites votre exercice et cela inclut également la respiration. Une bonne forme est très importante dans l'exécution de tout exercice pour de nombreuses raisons. Comme je ne peux pas élaborer et expliquer chaque exercice en détail ici, il est

de votre responsabilité de trouver les informations auprès d'une source fiable comme des livres et des magazines spécialisés ou des vidéos sur le sujet. Il est bon de consulter de nombreuses sources différentes pour en apprendre le plus possible afin de vous assurer que vous ferez vos exercices avec une bonne **FORME**. Sachez que parfois ces livres, magazines et vidéos ne vous montreront pas non plus la bonne façon de le faire, donc avec tout ce que vous apprendrez ici dans mon essai, vous serez mieux équipé pour juger quelle est la bonne ou la mauvaise façon de faire un exercice. Vous remarquerez également que presque aucun d'entre eux ne mentionnera la **RESPIRATION** pendant l'exercice, car la plupart d'entre eux ne savent pas respirer correctement. Pour exécuter un exercice correctement, il faut le faire avec une bonne technique et il ne faut jamais abandonner la technique pour pouvoir utiliser des poids plus lourds ou pour essayer de faire plus de répétitions. Vous ne devez jamais sacrifier votre technique et tricher, car c'est le chemin vers des blessures graves, et croyez-moi, vous ne le voulez pas. Ne faites jamais d'exercices d'entraînement en résistance si vous n'êtes pas sûr de la bonne technique pour le faire efficacement et pour éliminer également tout risque de blessure grave pour vous et les autres autour de vous. Il est toujours préférable de savoir ce que vous faites lorsque vous vous entraînez avec des poids. Vous devez savoir exactement ce que chaque exercice fait à votre corps et quels muscles seront impliqués et comment ils seront affectés par cet exercice et surtout la bonne technique de respiration et de la bonne forme pour faire l'exercice.

**MUSCLES AÉROBIQUES** : Les muscles aérobiques sont généralement plus petits et plus faibles que les muscles anaérobiques, mais ils ont une plus grande endurance et une meilleure résistance à la fatigue que les muscles anaérobiques. Pour obtenir des muscles aérobiques, vous devez travailler environ 70 à 80 % de votre capacité. Vous devez également effectuer vos mouvements plus rapidement et faire plus de répétitions et plus de séries, et également raccourcir votre période de repos entre les séries et les exercices. N'oubliez pas que 15 est le maximum de répétitions et 5 est le maximum de séries. Au-delà, vous ne faites plus d'entraînement en résistance, vous faites des exercices aérobiques. Étirer vos muscles entre vos séries avec n'importe quel type d'étirement et cela leur donnera également la capacité d'être 25 % plus forts sans avoir à être plus gros pour obtenir une plus grande force.

**MUSCLES ANAÉROBIQUES** : Ce sont des muscles qui ont plus de masse et sont beaucoup plus forts que les muscles AÉROBIQUES mais ils ont beaucoup moins de résistance à la fatigue. L'une des raisons à cela est qu'ils ont besoin de plus de sang pour les alimenter en oxygène et c'est l'oxygène du sang qui aide les muscles à combattre la fatigue. Donc, plus vous aurez de masse musculaire, moins vous aurez de résistance à la fatigue. Pour développer ce type de muscles, vous devrez utiliser des poids plus lourds et travailler à plus de 80 % et parfois jusqu'à environ 90 % à 95 % de votre capacité. Vous devez également faire vos exercices à une vitesse plus lente et vous accorder plus de repos entre eux. Par exemple, si vous travaillez pour avoir des muscles AÉROBIQUES, votre

période de repos sera comprise entre 30 secondes et 2 minutes, mais si vous travaillez pour les MUSCLES ANAÉROBIQUES, votre temps de repos devrait être compris entre 2 et 3 minutes entre les séries et dans tous les cas, jamais plus de 3 minutes de repos entre les séries.

Pour ma part, j'ai toujours essayé d'avoir des muscles entre les muscles aérobiques et anaérobiques, donc mes muscles ne sont pas vraiment gros pour la force que j'ai et ils ont aussi une assez bonne endurance.

Le secret est d'étirer les muscles que je travaille entre chaque série pendant la période de repos et comme les étirements rendent vos muscles 25 % plus forts, je n'ai pas vraiment besoin d'être extrêmement gros pour être fort. Et une autre chose est que je varie la façon dont je m'entraîne à chaque fois que j'entre dans la salle de sport. Un jour, je peux travailler lourd pour les MUSCLES ANAÉROBIQUES et un autre jour, je peux travailler plus vite avec un poids plus léger pour les MUSCLES AÉROBIQUES. Et faire cela est également une bonne chose car vous ne voulez pas que votre corps s'adapte à votre exercice puisque vous arrêterez de faire des progrès si vous vous entraînez toujours de la même manière et faites toujours les mêmes exercices tout le temps. On dit que la manière différente de s'entraîner consiste aussi à utiliser des MÉTHODES d'entraînement différentes.

Voir la section suivante sur les différentes méthodes d'entraînement que vous pouvez utiliser, et je peux vous dire ici que c'est une bonne chose d'intégrer ces différentes techniques et de varier leurs utilisations tout le temps et aussi de varier vos exercices. Donc n'utilisez jamais la même technique de manière répétée séance après séance et travaillez également différents groupes de muscles séance après séance. L'astuce pour toujours progresser est de perturber le processus d'adaptation de votre corps en variant TOUT pour que le corps ne s'adapte jamais à vos exercices et à vos méthodes d'entraînement. Je me répète peut-être beaucoup sur ce sujet mais c'est parce que c'est très important.

**La VARIÉTÉ est la CLÉ, et c'est l'essence et la Base Fondamentale de l'entraînement en résistance et la seule voie à suivre si vous voulez continuellement faire des progrès.**

## **MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT :**

Vous devez savoir maintenant que c'est une bonne chose de varier les exercices, c'est pourquoi vous devez en savoir plus sur les différentes méthodes d'entraînement. J'ai remarqué avec mes 65 ans d'expérience que la plupart des personnes qui commencent l'entraînement en résistance pour la première fois font toutes les mêmes erreurs. Ils apprennent leurs exercices en regardant les autres les faire et ils font les mêmes exercices séance après séance. Leur corps s'adapte très vite et ils cessent de faire des progrès. Ils ne sont pas conscients que leur corps s'est adapté et qu'ils ne font aucun progrès et ils perdent complètement leur temps et leur énergie car ils font probablement leurs exercices de la mauvaise façon du début ayant copier sur les autres qui ne les

fessaient pas correctement. Donc, avant de vous lancer dans une salle de sport, ne pas savoir ce que vous faites ne joue pas vraiment en votre faveur, et vous ne pouvez pas apprendre simplement en regardant les autres faire leurs exercices car la plupart d'entre eux ne les font pas de la bonne façon de toute façon, car la plupart d'entre eux ont également copié les exercices de quelqu'un d'autre qui ne savait pas non plus comment les faire correctement. Il sera de votre responsabilité de vous assurer que vous faites vos exercices de la bonne manière et de ne jamais copier sur les autres car il n'y a aucun moyen de savoir s'ils le font correctement à part d'avoir MON expérience.

DEMANDEZ À UN ENTRAÎNEUR OU CONSULTEZ UN LIVRE ou allez sur le lien ci-dessous pour des exemples sur la façon de faire vos exercices. Consultez également le système d'entraînement de musculation de Joe Weider (10 films) ILS SONT EXCELLENTS. J'aurais aimé avoir plus de temps pour expliquer chaque exercice en détail, mais je n'ai pas besoin de le faire, tout ce que j'ai à faire est d'expliquer les fondamentaux qui sont communs à tous les exercices et vous pourrez partir de là avoir une bonne base pour commencer dans ce genre d'exercices. Vous devrez être le juge de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas et des exercices qui vous conviennent le mieux.

<http://www.bodybuilding.com/exercises/>

**PYRAMIDE ASCENDANTE** : Avec cette méthode, vous ajoutez de plus en plus de poids à chaque série suivante du même exercice. Supposons que vous travaillez vos biceps et que vous commencez avec 25 livres. Vous faites votre première série avec 25 livres, puis la série suivante avec 30 livres, puis la suivante avec 35 livres, et ainsi de suite. Vous pouvez utiliser cette méthode pour travailler tout votre groupe musculaire ou un muscle en particulier.

**PYRAMIDE DESCENDANTE** : Dans cette méthode, vous commencez votre exercice avec le poids maximum que vous pouvez supporter pour un exercice donné et vous descendez progressivement le poids que vous utilisez. Disons que vous commencez à 45 livres pour votre exercice papillon, puis la série suivante vous utilisez 40 livres et la série suivante vous utilisez 30 livres. Si vous utilisez cette méthode, assurez-vous que vos muscles sont bien échauffés avant de commencer pour éliminer le risque de blessure. Dans la pyramide ascendante, vos muscles s'échauffent à mesure que vous augmentez le poids, mais dans cette méthode où vous commencez à 95 % de votre capacité, il vaut donc mieux vous échauffer avant de le commencer ou de garder cette méthode pour la fin de votre séance d'entraînement.

**SUPER SÉRIES ET SÉRIES COMPOSÉES** : Super Séries signifie qu'immédiatement après avoir terminé un exercice donné, vous ne vous arrêtez pas et vous commencez immédiatement un autre exercice différent sans période de repos entre les exercices. Les séries composées sont des exercices différents séparés par une période de repos. Vous pouvez faire des super-séries avec à peu près n'importe quelles parties du corps ensemble, mais vous obtiendrez de meilleurs résultats en faisant travailler des groupes musculaires opposés dans le

même superset ou des groupes musculaires qui se complètent bien, ce qui signifie qu'ils auront des mouvements soit similaires, soit opposés.

EXEMPLES DE SUPER-SÉRIES POUR LE HAUT DU CORPS ;

Poitrine et dos, épaules et muscles latéraux, biceps et triceps.

EXEMPLE DE SUPER-SÉRIES POUR LE BAS DU CORPS ;

Quadriceps et ischio-jambiers. (squats et flexions des jambes)

Faire des super-sets va déclencher la croissance musculaire et donner aux muscles plus d'endurance. Habituellement, c'est un exercice qui va travailler le groupe musculaire opposé du premier exercice. Par exemple, disons que je fais du développé couché sur un banc plat et juste après ma série, je fais un tirage au dos avec haltères, ou je vais au sol et fais 50 pompes. Ensuite, je me repose pendant une période de temps normale avant de commencer un autre superset. C'est une bonne façon de faire un superset car le deuxième exercice est moins fatigant et il ajoutera de l'endurance aux muscles que vous travaillez. Un autre exemple serait si vous faites du papillon et juste après votre série, vous ne vous levez pas et vous faites du développé avec haltères avec le même poids. Le papillon est plus fatigant que le développé avec haltères, donc cela ajoutera également de l'endurance à vos muscles. La chose à retenir est que le deuxième exercice doit être plus facile que le premier et ne pas nécessairement travailler le même groupe musculaire mais de préférence le groupe musculaire opposé. J'espère que je suis assez clair et que ce sera à vous d'expérimenter différentes combinaisons. La règle d'or est de faire ce qui fonctionne le mieux pour vous et d'alterner fréquemment avec différents exercices pour maximiser la croissance et empêcher le corps de s'adapter.

**TRAITEMENT DE CHOC :** Pour utiliser la méthode de traitement de choc, vous devez avoir des jours de repos plus longs que d'habitude avant de venir à la salle de sport et d'essayer celle-ci. Après 3 à 4 jours de repos, vous venez à la salle de sport et vous travaillez à votre capacité maximale. Assurez-vous d'être bien échauffé avant de commencer vos exercices. Travaillez tout votre groupe musculaire lors de cette première séance à 90 % de votre capacité, puis revenez à la normale pour la séance suivante. Il existe de nombreuses façons différentes de faire cette méthode et la mienne fonctionne de cette façon. Tous les trois mois, j'arrête l'entraînement pendant une semaine où je ne fais que des étirements et du yoga.

Puis je retourne à la salle de sport, je travaille à 90 % de ma capacité mais seulement pour deux groupes musculaires et la séance suivante, je travaille à nouveau à 90 % de ma capacité pour les autres groupes musculaires. Je reprends donc mon entraînement en ne faisant qu'un ou deux groupes musculaires à la fois au lieu de les faire tous le même jour. Vous trouverez avec le temps et l'expérience ce qui fonctionne le mieux pour vous et utiliserez cette méthode pour que votre corps ne s'adapte pas à votre entraînement. Le choc

de ne pas avoir fait d'exercices et de revenir à 90 % de votre capacité vas accentuer la capacité de votre corps de faire des muscles plus gros plus vite.

**JUSQU'À ÉPUISEMENT** : Cette méthode est idéale pour la dernière série d'un exercice de musculation, lorsque vous travaillez à une capacité supérieure à 85 % de votre capacité et que vous faites plus de 15 répétitions et que vous continuez jusqu'à l'épuisement. Je ne suis pas un adepte de cette méthode car je crois que un muscle doit être travaillé, mais pas fatigué.

**ASSISTÉ** : Cela peut être fait avec un partenaire ou tout seul. Par exemple, pour utiliser cette méthode, ne faites qu'un bras ou une jambe à la fois, et après avoir fait vos répétitions pour cette série, et que vous ne pouvez tout simplement pas continuer, aidez-vous de l'autre bras ou de l'autre jambe pour faire plus de répétitions, ou faites appel à une autre personne pour vous aider à effectuer plus de répétitions en vous aidant à soulever la barre ou les haltères. Pour utiliser cette méthode pour mes biceps, j'utilise un banc de curling de prédateur (PREACHER CURL BENCH) et j'aide avec l'autre main pour faire plus de répétitions.

**GRADATION VERS LE BAS** : (pas la même chose que la pyramide descendante) Par exemple, disons que vous faites des boucles de concentration et que vous utilisez un poids de 25 livres pour faire cet exercice. Gardez près de vous un poids plus petit, disons environ 20 ou 15 livres. Faites votre série normale d'environ 8 à 10 répétitions et lorsque vous ne pouvez tout simplement pas continuer, passez immédiatement sans perdre de temps au poids plus petit et continuez le même mouvement et faites encore 3 à 5 répétitions. Cette technique est très efficace et pour l'utiliser, vous devez être capable de passer à un poids inférieur très rapidement et ne pas arrêter l'exercice. Vous ne devez donc pas vous reposer lorsque vous changez de poids.

**RÉPÉTITIONS PARTIELLES** : Les répétitions partielles signifient que vous n'effectuez pas le mouvement complet impliqué dans un exercice donné. Pour les squats par exemple, j'utilise cette technique à la fin de ma séance de jambes pour stimuler davantage la force dans les muscles des quadriceps. Avec des répétitions partielles, je peux mettre plus de poids sur la barre que je ne le ferais dans une répétition normale, et je ne descends pas très loin, juste environ un tiers de la descente et je tiens pendant une seconde, puis je remonte et je ne monte pas non plus complètement. Je ne bloque pas mes genoux ; à la place, je contracte tous les muscles de mes jambes en haut comme je l'ai fait au 1/3 de la descente. La même technique peut être utilisée pour le développé couché, et en utilisant un poids plus lourd que vous ne seriez normalement pas en mesure de remonter seul dans une répétition complète, mais dans une répétition partielle, vous pouvez le ramener. Cette technique indique à votre corps que vous avez besoin de muscles plus forts et que vous voulez être capable de le faire avec ce type de poids, et croyez-le ou non, votre corps développera des muscles plus forts et plus denses. Ne faites qu'une ou deux séries de répétitions partielles

lourdes et ne faites cela qu'à la fin de votre entraînement, car vous voulez que vos muscles soient bien échauffés avant de faire cette **TECHNIQUE DE RÉPÉTITIONS PARTIELLES** pour éviter tout risque de blessure.

**ENTRAÎNEMENT DE MASSE POUR UNE CROISSANCE MUSCULAIRE ET UNE PUISSANCE MAXIMALES** : Pour faire cette méthode, vous devez utiliser un poids qui vous permettra de faire au moins 6 répétitions et pas plus de 8. Si vous ne pouvez pas faire 6 répétitions, votre poids est trop lourd et si vous pouvez en faire plus de huit, alors vous n'utilisez pas assez de poids. Choisissez votre poids et vos exercices en conséquence et utilisez des poids libres autant que possible si vous voulez avoir plus de muscles et être plus fort. La meilleure façon de faire vos exercices pour déclencher la croissance musculaire et la puissance est de le faire de manière explosive dans la partie positive de l'exercice. Les meilleurs exercices sont des exercices à deux articulations comme le Bench Press, les Squats, le Leg Press ou les Hack squats, les Rows, le Military press et le Dead lift. Les dead lifts sont particulièrement efficaces pour favoriser la force et la puissance globales du corps et pour déclencher la croissance musculaire. J'ai constaté qu'à chaque fois que je faisais le Dead Lift, le lendemain je me sentais très fort, léger et très bien. Par explosif, comme je l'ai expliqué plus tôt, je veux dire pousser plus fort et plus vite que d'habitude, comme de manière explosive. Pour le développé couché, après avoir ramené le poids près de votre poitrine, appuyez fort et rapidement pour le remonter. Cette action déclenche la croissance musculaire. Pour les squats, c'est la même chose, remontez rapidement dans la partie positive de l'exercice mais faites-le toujours de manière très contrôlée. N'oubliez pas que vous utilisez des poids plus lourds que d'habitude et que le risque de blessure est plus élevé, alors soyez très prudent avec cette technique et effectuez chaque partie de votre exercice avec contrôle.

**TRICHER** : L'exécution de cette méthode se fait **TOUJOURS** sans renoncer à une bonne forme est très difficile et cette méthode d'entraînement n'est pas du tout recommandée. Cette méthode a tendance à amener son utilisateur vers une mauvaise forme et des blessures à moins que vous n'ayez quelqu'un pour vous aider à exécuter votre série, mais dans ce cas, ce n'est pas de TRICHER, c'est de l'assistance. Tricher signifie qu'une personne balance ses bras ou son corps pour aider à soulever le poids et cette pratique est très mauvaise pour le bas du dos. Balancer votre bras ou votre corps pour vous aider à effectuer votre exercice ne fera que diminuer la tension sur les muscles que vous essayez de travailler et ce mouvement de balancement met toute la pression sur votre bas du dos et accentue vos risques de blessure. Il existe bien sûr de nombreuses autres méthodes d'entraînement et seul le temps et l'expérience vous aideront à trouver celles qui vous donneront de meilleurs résultats. Les méthodes ci-dessus sont les principales que la plupart des gens utilisent dans une salle de sport et elles me suffisent largement. J'alterne ces méthodes d'une séance d'entraînement à l'autre et également au cours de la même séance d'entraînement. Vous devez savoir maintenant que la raison d'utiliser différentes



méthodes d'entraînement est de tromper le corps afin qu'il ne s'adapte pas et que vous n'arrêtiez pas de progresser.

### **SURENTRAÎNEMENT :**

Un point très important est de résister à la tentation de trop s'entraîner. En d'autres termes, vous ne devez pas devenir dépendant de vos exercices. La tentation d'en faire plus sera très forte car vous vous sentirez tellement bien avec vous-même que vous croirez que vous pouvez en faire plus pour vous sentir encore mieux et cette tentation sera encore plus forte qu'une drogue addictive. Lorsque vous faites de la musculation, vous sentirez vos muscles devenir plus durs et vous vous sentirez plein d'énergie à cause des hormones libérées en plus grande quantité par votre cerveau et ces hormones se répandront dans tout votre corps et vos muscles. Vous vous sentirez comme de la dynamite. Ces hormones sont l'ADRÉNALINE, la NORADRÉNALINE, la SÉROTONINE ET LA DOPAMINE et probablement bien d'autres inconnues.

Pour ceux qui font du juggling, l'endorphine est principalement la drogue libérée par le cerveau en plus grande quantité pour vous faire sentir bien et pour atténuer la douleur dans vos muscles endoloris. L'endorphine vous fera sentir plus léger sur vos pieds et vous semblerez pouvoir faire des mouvements sans aucun effort. Vous aurez presque l'impression de voler. L'endorphine a un effet analgésique sur votre corps et vous vous sentirez tellement bien que vous ne voudrez plus arrêter de courir. La plupart des joggeurs ne sont pas conscients de ce qui se passe et ils se sentent tellement bien qu'ils courent et courent tous les jours, quelles que soient les conditions météorologiques, et ils courent jusqu'à atteindre cette sensation de bien-être, de légèreté, de moins de douleurs et de mouvements sans effort. Ils deviennent euphoriques et cette sensation est très addictive et ils doivent également faire attention à ne pas exagérer leurs besoins et capacités d'entraînement ET À NE PAS DEVENIR DÉPENDANTS DE CETTE SENSATION. Le corps humain est très addictif A TOUT et vous devez faire très attention à ne pas abuser de quoi que ce soit, et cela inclut tout type d'exercice et en particulier l'entraînement en résistance. Lorsque vous faites de la musculation, votre cerveau libère également plus d'hormones de croissance et en retour, cela aidera à ralentir le vieillissement et la détérioration de toutes vos molécules et à long terme, vous vous sentirez et paraîtrez beaucoup plus jeune que votre âge. Le fait de faire ce genre d'exercice vous donnera également plus d'énergie et vous vous sentirez vraiment bien dans votre peau et cela affectera également votre humeur. C'est le piège dans lequel il ne faut pas tomber car si vous faites trop d'exercice, votre corps va commencer à se détériorer et la fatigue accumulée va prendre le dessus. À terme, vous risquez de tomber dans la dépression et de devoir abandonner complètement l'entraînement en résistance.

Après votre séance d'entraînement, vous devez apprendre à vous détendre pendant votre période de repos car vous vous sentirez fort et puissant, mais vous devez faire des étirements ou du yoga pour disperser cette énergie supplémentaire dans la bonne direction. La relaxation est la clé de la récupération et si vous restez raide et ne vous détendez pas, tout ce que vous

ferrez sera de perdre cette énergie et vous vous sentirez fatigué la prochaine fois que vous irez à la salle de sport. Il ne sera donc pas facile de résister à la tentation d'aller à la salle de sport tous les jours, mais vous devez utiliser ces jours de repos pour vous détendre et récupérer.

Il faut environ 48 heures pour reconstruire de nouveaux muscles, vous avez donc besoin d'une bonne nuit de sommeil et du jour de repos suivant pour laisser votre corps faire son travail et reconstruire vos nouveaux muscles avant de retourner à la salle de sport et de les travailler à nouveau. Vous devez dormir au moins 8 à 10 heures chaque nuit pour reconstruire vos muscles et vous pouvez même faire une sieste l'après-midi si vous en ressentez le besoin. La durée totale de votre séance d'entraînement ne doit pas dépasser 2 heures, et ce pour vos deux ou trois premières années d'entraînement en résistance. Après cela, vous serez mieux en mesure d'évaluer vos propres besoins et capacités. Vous seul saurez quand trop c'est trop, et lorsque vous aurez terminé votre séance d'entraînement, vous devriez vous sentir bien et pas du tout fatigué, mais frais et détendu.

Si vous vous sentez fatigué après votre séance d'entraînement, c'est que vous faites quelque chose de mal et que vous en faites probablement trop par rapport à vos propres capacités ou que votre nutrition n'est pas adéquate et que vous ne buvez pas assez de liquide. C'est différent pour chacun et vous seul pouvez juger de votre propre corps. Vous devez apprendre à écouter votre corps et il vous dira ce qu'il peut et ne peut pas faire, le poids maximum que vous pouvez utiliser et quand il est temps d'arrêter. Il est vrai que les professionnels font plus de 4 heures d'exercice par jour, mais ils prennent des stéroïdes et ces médicaments ont de très mauvais effets secondaires et cela ne vaut pas la peine de prendre le risque de les utiliser. Vous pouvez continuer à les utiliser si cela ne vous dérange pas de perdre vos cheveux et votre libido, de devenir impuissant et de mourir jeune d'une crise cardiaque. C'est votre choix et j'espère que vous prendrez la bonne décision. Je ne pense pas avoir besoin d'en dire plus, mais si vous voulez en savoir plus, vous pouvez toujours acheter des livres ou des magazines ou simplement chercher sur Google. Pour des exemples sur la façon de faire correctement vos exercices, je trouve que le lien suivant est très bien pour cela. <http://www.bodybuilding.com/exercises/>

Mais notez que je ne suis pas d'accord avec tout ce qu'ils disent et la façon de faire chaque exercice, mais c'est le meilleur site que j'ai trouvé jusqu'à présent qui est le plus proche de la bonne façon de faire vos exercices. Ils ne disent pas grand chose sur la respiration pendant vos exercices, alors suivez MES instructions sur cette partie très importante de tous les exercices que vous faites.

## **VOTRE RYTHME DE VIE :**

Peut-être vous demandez-vous quel est le rapport avec tout cela ? Eh bien, comme vous le verrez, cela a tout à voir avec vos séances d'entraînement

autant qu'avec vos autres activités, vos relations personnelles et vos autres passe-temps favoris. Le fait est que lorsque vous vous rendrez compte que l'entraînement en résistance vous fait vous sentir si bien, vous voudrez peut-être en faire plus et que toute votre vie commencera à tourner autour de vos séances d'entraînement, et c'est une très, très, très GROSSE ERREUR. Car en faire plus trop vite est très mauvais pour vous. Vos jours de repos sont très importants, tout comme les autres activités en dehors de la salle de sport.

**VOUS NE DEVEZ DONC ABSOLUMENT PAS FAIRE CELA, ET VOUS DEVEZ TOUJOURS RESTER CONSCIENT DE VOTRE CONDITION SOCIALE :**

Vous devez essayer de toujours garder un rythme de vie normal comme celui que vous aviez avant de commencer l'entraînement en résistance. Vos séances d'entraînement ne doivent pas prendre la première place dans votre vie, mais votre santé globale l'est, et la santé globale comprend également votre santé mentale et toutes les relations que vous avez avec d'autres personnes au cours d'une journée. Vous devez garder une relation étroite avec votre famille, vos amis au travail ou en dehors du travail et maintenir d'autres activités dans votre vie quotidienne. La plupart des gens se sentiront si bien grâce à leur entraînement en résistance qu'ils auront tendance à abandonner d'autres activités sociales et à investir tout leur temps et leur énergie dans une seule chose, LA SALLE DE SPORT. Eh bien, ce n'est pas très sain et cela vous arrivera sans même que vous vous en rendiez compte.

Si je parle de cela ici, c'est parce que c'est très important. SOYEZ CONSCIENTS de cela et ne l'oubliez pas car votre vie ne doit pas tourner uniquement autour de la salle de sport, votre santé est importante et votre salle de sport n'est qu'une partie du tableau. Vous devez également vous réserver des moments de repos rien que pour vous, c'est-à-dire SEUL, soit en méditant, soit en pensant simplement à votre vie et à ce que vous pouvez faire pour l'améliorer. Tout le monde a besoin d'un moment de solitude de temps en temps pour avoir une vision claire de sa vie. Avec la vie trépidante que nous vivons aujourd'hui, nous avons tendance à nous oublier. Mon moment de solitude est avant d'aller dormir, je pense aux bonnes choses qui me sont arrivées pendant la journée, j'essaie d'oublier les mauvaises choses et je travaille à trouver des solutions pour améliorer ces mauvaises choses. L'idée générale est de ne pas laisser votre vie évoluer que autour de vos exercices et cela sera très difficile car vos exercices vous feront vous sentir super bien. N'en faites pas trop et rappelez-vous de l'importance de la relaxation pendant vos jours de repos. Votre vie sera changée car vous acquerrez de meilleures habitudes alimentaires et vous dormirez beaucoup mieux. Vous aurez une meilleure vie sexuelle et vous vous sentirez beaucoup mieux avec vous-même. Votre concentration s'améliorera et votre réflexion sera plus nette et plus claire que jamais. Votre estime de soi et votre confiance en vous seront également bien plus grandes et c'est là que vous pourriez tomber dans le piège. Vous pourriez alors penser que vous pourriez vous sentir encore mieux si vous faisiez plus d'exercices, MAIS NE

VOUS TROMPEZ PAS car si vous faites plus d'exercices que ce que votre corps peut supporter, vous ne ferez que vous dégrader et vous détruire dans ce processus et vous devrez probablement abandonner l'entraînement en résistance et vous tomberez dans une dépression. Cela arrive à d'autres personnes tout le temps, alors sachez que cela pourrait vous arriver aussi.

Gardez TOUJOURS le contrôle et faites juste ce qu'il faut pour vous sentir bien et avoir une bonne vie. Ne faites pas d'excès d'exercices car cela peut aussi devenir comme une drogue et vous faire déprimer. Ce sera la zone de danger et vous devez toujours garder à l'esprit que trop d'une bonne chose peut aussi devenir une mauvaise chose. Il faudra du courage et de la détermination pour gagner ce combat contre vous-même car dans ce domaine VOUS pourriez devenir votre pire ennemi.

## **CONSEILS PRATIQUES :**

### **MACHINES VERSUS POIDS LIBRES :**

Pour ma part, j'utilise rarement des machines pour faire mes exercices. Je les utilise surtout pour échauffer un muscle ou un groupe musculaire particulier avant de faire ma routine avec des poids libres. Les machines ne sont efficaces que pour travailler un muscle ou un groupe musculaire spécifique et la qualité de l'exercice ne sera jamais proche de celle des exercices effectués avec des poids libres.

La raison en est que avec des poids libres, vous devez garder l'équilibre tout le temps et cela permet au groupe musculaire adjacent d'entrer en jeu. Ils font une partie du travail et c'est une chose naturelle puisque le corps a été conçu pour fonctionner de cette façon, et donc l'exercice effectué avec des poids libres est plus efficace et bénéfique pour le corps dans son ensemble. Cela échauffe également les groupes musculaires adjacents, il est donc plus facile de passer d'un groupe musculaire à un autre avec des poids libres puisque si vous choisissez soigneusement la séquence de groupes sur laquelle vous travaillerez ensuite, vous devez simplement vous assurer que le groupe précédent a échauffé le groupe suivant sur lequel vous travaillerez. Les machines sont une perte de temps car seule une petite partie de vos muscles s'entraîne en même temps. Les poids libres sont bien plus bénéfiques que les machines, et vous devez donc prendre le temps d'apprendre à faire les exercices avec des poids libres avec une bonne technique. Si vous regardez les culturistes professionnels, tous leurs exercices préférés sont avec des poids libres, cela ne vous dit-il rien ?

Lorsque vous travaillez avec des poids libres, il est préférable de commencer par les exercices faciles et de garder les plus difficiles pour la fin afin de minimiser considérablement vos risques de blessure, car les premiers exercices servent d'échauffement pour les suivants, puis les suivants pour les suivants, et ainsi de suite. Lorsque vous arriverez aux exercices difficiles à la fin de votre séance d'entraînement, vos muscles seront bien échauffés et vos risques de blessure seront minimisés. Les machines sont efficaces si vous souhaitez travailler un muscle spécifique ou si vous cherchez à améliorer votre définition en travaillant avec des poids légers et de nombreuses répétitions avec

une courte période de repos pour un groupe musculaire spécifique, mais les autres muscles ne bénéficient pas de l'exercice et ne s'échauffent pas non plus.

La plupart des machines ne sont pas placées devant des miroirs, il est donc très difficile de voir si vous le faites correctement. C'est pourquoi la section des poids libres est placée devant des miroirs. La plupart des gens penseront que parce qu'il s'agit d'une machine, vous n'avez pas besoin de miroir. C'est faux, les machines doivent aussi être placées devant des miroirs, surtout les machines pour les pectoraux et les épaules. C'est aussi très encourageant de pouvoir se voir et de voir les progrès que l'on fait. Dans toutes les salles de sport où je suis allée au cours de ma vie, le rack à câbles a toujours été devant des miroirs, et dernièrement, la salle de sport où je vais changer de propriétaire et ils ont placé le rack à câbles en plein milieu de la salle et on ne peut pas se voir pour vérifier si nos bras sont droits et si nous travaillons à la même hauteur et aux mêmes angles. J'ai demandé qu'ils le déplacent devant les miroirs et s'ils ne le font pas, je devrai trouver une autre salle de sport. J'utilise le rack à câbles pour 40 % de mes exercices et donc le rack à câbles est un complément aux poids libres pour ma poitrine, mes bras et mon dos et les épaules.

Sur un Rack à Câbles où la gravité n'entre pas en jeu et les câbles ne sont pas des objets fixes non plus comme sur d'autres machines, vous avez absolument besoin de l'aide de miroirs pour vérifier si votre position est correcte, donc les Rack à Câbles sont totalement inutiles sans l'aide de miroirs.

## **LES CHOSES À NE JAMAIS FAIRE :**

Ne jamais balancer votre corps pour vous aider à soulever des poids dans n'importe quel exercice. Cela ne fera pas travailler les muscles que vous essayez de travailler, au lieu de cela, vous ne faites qu'ajouter plus de stress à votre bas du dos et c'est une très mauvaise habitude à prendre. Ne balancez jamais non plus vos bras vers le haut, le même problème se produira, c'est votre bas du dos qui en subira les coups. Cela ne prendra pas beaucoup de temps si vous vous entraînez de cette façon que vous développiez un problème de bas du dos et vous ne pourrez plus jamais faire ce genre d'exercice. C'est très grave et vous feriez mieux de le croire car c'est votre santé qui est en danger. Les personnes qui font leurs exercices avec ce genre de forme ne restent pas très longtemps à la salle de sport, après quelques mois ou la première année, vous ne les voyez plus. Ils ne savent pas que leur mauvaise forme était la cause de leur problème de bas du dos et maintenant ils ne peuvent plus s'entraîner. Faire vos exercices de cette manière s'appelle TRICHER et vous ne devez pas adhérer à ce club. Assurez-vous toujours que vous faites vos exercices correctement et utilisez un poids qui vous permettra de terminer votre exercice avec une bonne forme. Gardez votre corps droit et ne balancez pas votre corps ou vos bras pour vous aider à soulever les poids. Dans chaque exercice du mouvement négatif qui est le mouvement où la gravité tire le poids vers le bas, vous ne devez pas laisser le poids retomber tout seul, vous devez toujours contrôler le poids et le faire descendre à la même vitesse que vous l'avez soulevé.

Dans tous les exercices, soyez toujours conscient de la position de votre dos. Vous devez essayer de le garder droit avec un arc naturel mais pas trop cambré et pas trop droit non plus. Si vous êtes assis sur un banc avec un dossier, le bas de votre dos doit être à plat contre le dossier et non cambré. Si vous êtes debout, pliez simplement un peu les genoux et cela vous aidera à garder le dos droit. Ne vous inquiétez pas de ce que les autres penseront de cette position, car c'est votre dos que vous protégez et non votre ego.

Ne copiez jamais sur les autres et ménagez votre dos, vous resterez beaucoup plus longtemps à la salle de sport que ces gars qui balance leurs bras et leur corps pour faire leurs exercices et ils doivent le faire parce qu'ils utilisent des poids trop lourds pour eux et ils le font probablement pour montrer aux autres à quel point ils sont forts. Une salle de sport n'est pas un endroit pour les compétitions d'hommes forts, utilisez des poids plus légers et faites vos exercices correctement. Laissez les autres essayer de vous impressionner avec leurs poids lourds ; vous n'avez pas à impressionner qui que ce soit d'autre que vous-même. Utilisez le poids approprié pour votre exercice qui fera travailler vos muscles et non votre bas du dos.

Lorsque vous faites des exercices allongés sur un banc plat comme le Bench Press, le Butterflies ou le Dumbbell press, trouvez toujours un moyen de soulever vos pieds afin que le bas du dos ne soit pas courbé. Pour ma part, je pose mes pieds sur le banc ou j'utilise deux autres haltères au sol pour mettre mes pieds plus haut. Cela fait une grande différence et vous constaterez peut-être que vous ne pouvez pas utiliser de poids plus lourds en le faisant de cette façon, mais cela vous évitera également de vous blesser le bas du dos et seuls les muscles que vous travaillez feront le travail. Je peux dire que j'ai eu de la chance de ne jamais avoir été gravement blessé en faisant des exercices de résistance pendant toutes mes 55 années d'expérience avec ce genre d'exercices, mais ce n'est pas seulement une question de chance, ce sont plutôt de bonnes positions et de bonnes formes. J'ai eu la chance d'avoir un bon entraîneur lorsque j'ai commencé à faire de la musculation à 16 ans. Si vous suivez les simples directives mentionnées ci-dessus, vous aurez également de la chance et continuerez à faire des exercices de résistance pendant longtemps sans vous blesser gravement.

Le problème c'est que si vous ne faites pas attention et que vous vous blessez un muscle ou le bas du dos, cela peut prendre très longtemps à guérir avant de pouvoir faire des exercices de résistance, et peut-être que vous ne pourrez plus jamais faire ce genre d'exercices. Les nerfs qui passent dans votre dos sont très fragiles et une simple pression du poids d'une pièce de dix cents au mauvais endroit de votre dos suffirait à vous faire perdre 40 % de votre force. Lorsque vous ramassez des poids au sol, ne courbez pas le dos pour les ramasser, pliez simplement les genoux pour vous baisser en gardant le dos le plus droit que possible. Utilisez les muscles des jambes pour remonter, n'utilisez jamais les muscles du dos pour ramasser des poids au sol.

Un autre point tout aussi important pour ne pas se blesser est la concentration. La concentration signifie que lorsque vous exécutez un exercice, vous devez visualiser strictement le muscle ou le groupe musculaire sur lequel

que vous travaillez. Je remarque très souvent que certaines personnes utilisent plus les muscles de leur visage que leurs muscles pour faire les exercices, et c'est parce qu'ils manquent de concentration, ils ne pensent pas au muscle sur lequel il travaillent.

Vous ne devriez pas avoir à utiliser les muscles de votre visage pour faire des exercices, gardez votre visage détendu et souriant, si vous stressez votre visage à chaque fois que vous soulevez des poids, il y a de fortes chances que votre visage vas rester ainsi. Évitez tout exercice qui vous obligera à tordre votre taille. Si vous faites une torsion, utilisez vos hanches et vos abdominaux pour vous tordre et ne vous tordez pas seulement au niveau de la taille, car cela est très nocif pour le bas du dos. Pour faire un exercice de torsion avec un bâton en bois ou une barre sur votre épaule, utilisez vos abdominaux et vos muscles latéraux pour contrôler l'action de torsion, et ne faites une torsion qu'à partir des hanches et pas seulement de la taille. Si vous souhaitez utiliser des machines pour faire cet exercice, utilisez seulement 60% de votre capacité et faites beaucoup de répétitions avec une bonne technique plutôt que peu de répétitions avec trop de poids. Trop de poids pour cet exercice et vous risquez de vous blesser très sérieusement le bas du dos. Si je mentionne cet exercice ici c'est parce qu'il est très important que vous le connaissiez et le fassiez de la bonne façon.

### **ALORS PASSONS EN REVUE ICI LES PRINCIPALES CAUSES DE BLESSURES :**

- POIDS TROP LOURDS.
- ACTION DE BALANCEMENT DU BRAS OU DU CORPS. (TRICHER)
- BAS DU DOS ARQUÉ.
- MAUVAISE TECHNIQUE DE RESPIRATION.
- PAS DE CONTRÔLE DANS LA PARTIE NÉGATIVE DE L'EXERCICE.
- MANQUE DE CONCENTRATION.
- MAUVAISE FORME.
- MAUVAISE POSTURE. J'espère que vous garderez ces éléments à l'esprit tout le temps.

### **NOTES SUR LE CHOIX DE VOS EXERCICES :**

Il est bon de connaître au moins quatre exercices pour chaque groupe musculaire principal de votre corps et quatre exercices pour travailler chaque muscle en particulier. Lisez beaucoup sur le sujet et apprenez à faire vos exercices avec la meilleure forme possible. Au fil des années, vous vous familiariserez avec différents exercices et vous serez mieux équipé pour choisir ceux qui vous conviennent le mieux. L'ordre dans lequel vous les exécuterez est également très important. Essayez autant que possible de commencer votre séance par l'exercice qui fera travailler un groupe musculaire entier plutôt qu'un seul muscle en particulier. Vous voulez d'abord les échauffer lentement, puis vous pouvez travailler sur un seul muscle à la fois si vous le souhaitez. Pour ce

premier exercice de groupe, n'utilisez pas de poids lourd, commencez simplement à seulement 70 % de votre capacité et augmentez progressivement. Par exemple, utilisez un poids léger sur un exercice de développé couché, cela réchauffera vos muscles pectoraux ainsi que vos épaules et vos triceps. Ensuite, vous pouvez faire des exercices pour vos épaules, votre poitrine ou vos bras. Le développé couché dans ce cas a été utilisé pour échauffer tous ces groupes musculaires. Pour terminer vos séances d'exercices, vous pouvez terminer encore avec un développé couché mais plus lourd puisque tous vos muscles sont maintenant très bien échauffés et prêts à soulever des charges plus lourdes. Gardez toujours les exercices les plus difficiles pour la fin de votre séance d'entraînement, ainsi que les exercices les plus sujets aux blessures.

Une fois que vous avez quatre exercices pour chaque groupe musculaire, apprenez-en plus pour chacun de ces groupes et introduisez-les lentement dans vos routines. Si vous n'aimez pas certains exercices, ne les faites pas, faites simplement ceux qui vous semblent utiles et qui vous conviennent. Donc, si un exercice ne vous fait rien, laissez-le tomber et remplacez-le par un meilleur qui vous donnera plus de résultats. Plus vous apprendrez d'exercices, plus vous aurez de choix pour les sélectionner afin de faire un meilleur entraînement qui vous conviendra. Notez que chaque corps est différent et qu'un exercice peut très bien fonctionner pour quelqu'un d'autre, mais pas nécessairement pour vous. L'exercice de développé couché ne fonctionne pas très bien pour moi. J'utilise cet exercice uniquement pour échauffer ces groupes musculaires du haut du corps avant de faire d'autres exercices. Si je veux travailler mes pectoraux, je fais des papillons ou des presses avec haltères, des bancs inclinés et plats, des tractions et des dips. Si je veux faire du développé couché lourd, j'utilise une machine et de cette façon, il y a moins de risques de me blesser et je n'ai pas besoin que quelqu'un pour m'aider à finir les soulevés.

Le repérage consiste à avoir quelqu'un qui vous aide à faire plus de répétitions pendant vos exercices. Il est préférable d'avoir quelqu'un qui vous repère plutôt que d'utiliser la méthode de tricher où vous devez abandonner la forme pour faire plus de répétitions. Je ne fais jamais de repérage pour personne car cela m'empêche de faire mes propres exercices et lorsque je commence ma séance de musculation, rien ne peut m'arrêter puisque j'ai tendance à avoir une petite période de repos entre les exercices pour que mon cardio fonctionne également. Si quelqu'un me demande, je dis simplement que je ne suis pas un entraîneur et que je ne peux pas m'arrêter au milieu de ma routine.

## **SÉQUENCES ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT.**

Pendant les deux ou trois premiers mois, vous n'aurez pas besoin de prendre de suppléments pour nourrir vos muscles car vos entraînements ne seront pas assez intenses pour le justifier, mais vous devrez bien manger.

Pendant les trois premiers mois, ne faites que deux séances d'exercices par semaine, puis passez à trois par semaine. Par exemple, si vous le pouvez, espacer vos séances de deux ou trois jours de repos entre les deux. Si vous voulez en faire trois fois par semaine, faites-le le lundi, le mercredi et le vendredi.



Ce n'est qu'un exemple et si vous le pouvez, vous pouvez changer ces jours d'une semaine à l'autre. Satisfaisiez vos propres besoins et rappelez-vous simplement de ne jamais faire les mêmes exercices séance après séance et de changer constamment vos méthodes d'entraînement et de faire tourner différents exercices à la séance suivante. L'important est de toujours vous échauffer avant votre séance et de toujours écouter votre corps, au bout d'un moment il vous dira ce qu'il faut faire. Ne faites donc jamais la même chose séance après séance car votre corps s'adaptera et vous ne progresserez plus. Lorsque vous verrez que vous ne faites aucun progrès, il sera temps de changer vos exercices et vos routines. Je n'attends pas que cela arrive et je fais toujours des routines différentes et des exercices différents séances après séances. J'alterne également ma technique d'entraînement pendant chaque séance.

### **DONC, NE JAMAIS FAIRE LA MÊME CHOSE, C'EST LA CLEF POUR FAVORISER LA CROISSANCE.**

Par exemple, lors d'une séance d'entraînement, je pourrais ne travailler qu'un seul groupe musculaire et faire plus d'aérobic, puis la séance suivante, trois groupes musculaires, et la séance suivante, le corps entier (soit un peu de tout). Si je veux faire un traitement de choc, après une période de repos de quatre jours, j'entraîne avec des poids lourds tous les groupes musculaires à une vitesse lente, avec une longue période de repos entre les exercices et la séance suivante, je travaille léger et rapide avec une courte période de repos.

Je fais un traitement de choc une fois tous les trois mois, et pour le reste, j'alterne toutes les autres techniques d'entraînement. Une chose que vous ne devez pas faire est de travailler vos biceps et triceps en même temps que d'autres exercices du haut du corps. Vous avez besoin de toute la force et de l'endurance de vos bras pour faire les exercices du haut du corps, il est donc judicieux de les faire lors d'un autre entraînement ou après avoir terminé les exercices du haut du corps.

J'attends généralement le vendredi pour faire mes bras ou à la fin de mon entraînement. Ils auront deux jours de repos avant que je n'aie besoin d'eux pour faire d'autres exercices du haut du corps. Ou alors je fais mes biceps au cours du même entraînement que mes jambes, et je fais mes triceps au cours du même entraînement que mes pectoraux. Mais ce n'est pas une solution, je change tout le temps les choses. Si quelqu'un me suivait pour essayer de découvrir quelle est ma routine, il serait très confus, car je ne fais jamais deux fois la même chose.

Pendant les trois premiers mois, il est préférable de travailler tous vos groupes musculaires au cours de la même séance. Après trois mois, vous pouvez commencer à ne faire que deux groupes musculaires par séance, puis un groupe musculaire à la fois, ce qui vous donnera plus de temps pour apprendre plus d'exercices pour chaque groupe musculaire. Il y a beaucoup de choix, essayez-les tous et voyez lequel vous donne les meilleurs résultats.

**Voici un exemple de séance d'entraînement où vous travailleriez tous les groupes musculaires en une seule séance. (CORPS GÉNÉRAL)**

- 1- Échauffements et étirements, 2- Abdominaux, 3- Poitrine, 4- Épaules, 5- Dos, 6- Latéraux, 7- Jambes, 8- Bras, 9- Cardio.

Faites cette rotation pendant les trois premiers mois, puis alternez les différents groupes musculaires, mais faites toujours vos échauffements et vos étirements, les abdominaux avant et le cardio pour la fin. Vers la fin de mon entraînement, j'essaie de faire des exercices qui me prépareront au prochain groupe musculaire sur lequel je travaillerai lors de la prochaine séance. Par exemple, si lors de la prochaine séance, je travaille ma poitrine, la séance avant de terminer, je termine par un peu de développé couché.

**EXEMPLE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN OU DEUX GROUPES MUSCULAIRES :**

- 1- ÉCHAUFFEMENTS
- 2- ÉTIREMENTS.
- 3- ABDOMINAUX.
- 4- GROUPE OU GROUPES MUSCULAIRES PRINCIPAUX.
- 5- EXERCICES POUR MUSCLES SPÉCIFIQUES.
- 6- CARDIO.

**EXEMPLE DE ROTATIONS DE GROUPES MUSCULAIRES, SÉANCE APRÈS SÉANCE :**

**EN LETTRES GRAS** ET MAJUSCULES SONT LES GROUPES MUSCULAIRES PRINCIPAUX – En lettres minuscules, les muscles ou exercices spécifiques. Effectuez 2 à 5 exercices différents pour chaque groupe musculaire principal.

**01- CORPS EN GÉNÉRAL.**

**02- POITRINE** (Machines, Câbles et Flies)

**03- JAMBES** (Élévation et Flexion et Abducteurs), **LATÉRAUX, BRAS (Biceps).**

**04- POITRINE** (Haltères, Décliné), **ÉPAULES, TRICEPS.**

**05- JAMBES** Squats et Soulevé de terre et Mollets. **DOS.**

**06- POITRINE** (Développé couché, Câbles et Flies).

**07- BICEPS et TRICEPS** et Papillons (Obliques).

**08- ÉPAULES et DOS.** Développé couché.

**09- POITRINE** (Machines de développé couché et Mouches) et **LATÉRAUX.**

**10- JAMBES** (Presse et Squats) **ÉPAULES.**

**11- POITRINE** (Papillons, Décliné et Câbles) Mollets, **LATÉRAUX.**

**12- JAMBES** (Relevés & Flexions & Abducteurs) **BRAS (Biceps).**

**13- POITRINE** (Câbles Flies & Bench Press) **ÉPAULES.**

**14- JAMBES, SQUATS & Dead-lift.** Bench Press.

**15- POITRINE** (Machines de développé couché) & **LATÉRAUX.**

**16- ÉPAULES** & Side Laterals avec haltères.

- 17- **JAMBES** (Squats & Dead-lift) Mollet, **DOS**.
- 18- **POITRINE** (Haltères, Décliné) **BRAS** (Triceps).
- 19- **JAMBES** (Press) **ÉPAULES**.
- 20- **POITRINE** (Machines & Câbles) Mollet, **LATÉRAUX**.
- 21- **BRAS** Bench Press, **BICEPS**, Hammer, Butterflys (à plat).
- 22- **JAMBES**, Leg raises, Curls & Abductors, Dumbbell press (à plat).
- 23- **POITRINE** B.P.M. & Butterfly (Oblique).
- 24- **JAMBES** Relevés & Curls & Abducteurs) **BRAS** Biceps.
- 25- **POITRINE** (Papillons, Déclinés) **ÉPAULES**.
- 26- **JAMBES** Squats & Soulevé de terre, Mollet **DOS**.
- 27- **POITRINE** (Haltères) **BRAS** Triceps.
- 28- **JAMBES** GLOBALES & LATÉRAUX, Développé couché.
- 29- **POITRINE** (Machines), Poulies.
- 30- **JAMBES** Relevés & Curls & Abducteurs), Presse haltères (Oblique).

**Notez que ce tableau n'indique pas les jours de repos entre chaque groupe musculaire.**

Une fois que vous avez atteint le dernier, recommencez depuis le début. Personnellement, je ne les suis plus, mais je les ai suivis pendant plus de 30 ans, et maintenant tout est dans ma tête. J'ai découvert que je devais changer la séquence des exercices tout le temps pour m'adapter à mes besoins changeants, alors j'ai arrêté de l'utiliser, je me fie simplement à mon expérience et je reste en phase avec mon corps, il sait ce que je dois faire ensuite. Mais ce tableau vous aidera à commencer car il garde une trace de tous les groupes musculaires et de cette façon, vous n'oublierez pas d'en faire aucun. Cette rotation est la meilleure pour quelqu'un qui débute dans l'entraînement en résistance et après en savoir plus sur tous les exercices, vous pourrez faire votre propre tableau de séquences.

De temps en temps, vos muscles devront faire un entraînement très dur si vous voulez obtenir des résultats, mais vous devez être capable de faire la différence entre travailler dur vos muscles et les fatiguer. Tout cela signifie qu'il est parfois acceptable de s'entraîner à plus de 90 % de ses capacités, mais il ne faut pas maintenir ce type de charge de travail tout le temps et faire trop de répétitions jusqu'à s'effondrer. Comme je l'ai mentionné plus haut, il est bon de varier vos techniques d'entraînement ainsi que l'intensité de votre entraînement.

## **RÉPÉTITIONS ET PÉRIODES DE REPOS :**

Les périodes de repos entre les séries du même exercice et lorsque vous changez d'exercice peuvent être différentes, mais normalement j'essaie de garder une période de repos très courte entre tous les exercices. La raison est que j'aime travailler mon cardio tout en faisant mon entraînement de résistance, donc mes périodes de repos sont toujours très courtes. C'est une préférence personnelle et vous n'êtes pas obligé de faire la même chose que moi. Normalement, les périodes de repos seront déterminées par ce que vous voulez

accomplir. Une période de repos normale serait de 30 secondes minimum et une minute ou deux. Ne vous reposez jamais plus de 3 minutes entre les séries du même exercice.

Si vous voulez développer des muscles plus gros, vous devrez faire peu de répétitions, utiliser des poids plus lourds et travailler très lentement avec des périodes de repos plus longues. Si vous voulez que vos muscles aient une meilleure endurance et que vous voulez tonifier votre masse grasse, vous voudrez faire plus de répétitions avec des poids plus légers et une période de repos plus courte entre les séries. La chose à retenir est de ne jamais faire moins de 6 répétitions, si vous ne pouvez pas faire 6 répétitions, c'est parce que le poids que vous utilisez est trop lourd pour vous. Ne faites jamais plus de 15 répétitions, ce serait une perte de temps et cela deviendrait des exercices aérobique. Ne faites jamais plus de 5 séries des mêmes exercices, ce serait également une perte de temps d'en faire plus que ça.

**Voici donc la norme en termes de nombre de répétitions, de nombre de séries et d'exercices recommandés. Une quantité plus ou moins importante que celle mentionnée ici ne serait pas conseillée.**

### **RÉPÉTITIONS DANS LA MÊME SÉRIE :**

Minimum 6 et maximum 15, plus de 15 et vous faites de l'aérobic. Aucune croissance musculaire ne se produira au-delà de 15 répétitions, vous brûlerez seulement plus de calories et obtiendrez peut-être une certaine définition et une meilleure endurance. En général, ce n'est pas une bonne pratique pour obtenir une définition, il est préférable de faire plus de séries avec des poids plus lourds afin de pouvoir atteindre 15 répétitions, pas plus.

### **SÉRIES DU MÊME EXERCICE :**

Minimum 1 et maximum 5, plus de 5 vous ne faites que fatiguer vos muscles et vous ne les faites plus travailler.

### **EXERCICES :**

Un minimum de 4 exercices différents par muscle ou groupe musculaire est recommandé. Le maximum dépend de vous, de la quantité d'énergie dont vous disposez et de ce que vous voulez accomplir. Normalement, la moyenne est de 4 exercices différents par muscle ou groupe musculaire, mais si vous faites 5 ou 6 exercices différents pour le même muscle ou groupe musculaire, ce sera plus que suffisant pour vous donner un très bon entraînement.

### **ABDOMINAUX :**

Voici la méthode que je vous propose si vous voulez faire un bon exercice d'abdos. Dans les exercices d'abdominaux la forme est aussi très importante comme dans les entraînement en Résistance et ce principe s'applique à tous les

exercices d'abdos. La bonne forme est la clé et il ne faut pas tricher sur les exercices d'abdos si vous voulez réussir. Les exercices au sol sont les plus efficaces car ils minimisent l'utilisation des muscles du bas du dos et des hanches. Ne mettez jamais vos mains derrière votre tête mais plutôt de chaque côté de votre tête avec vos doigts étendus touchant autour de vos oreilles. Vos mains ne doivent pas participer à aider à soulever votre tête et ne doivent pas non plus la soutenir. La position avec les coudes pointés de chaque côté de votre tête mais pas pointés vers l'avant est destinée à utiliser le poids de vos bras afin de mettre plus de stress sur vos muscles abdominaux.

Des fois j'utilise deux poids de dix livres de chaque côté de ma tête pour plus de résistance. Les muscles abdominaux ont également besoin d'une certaine résistance pour favoriser la croissance. Si vous pointez vos coudes vers l'avant, cela enlèvera le poids de vos bras et rendra l'exercice trop facile. Ne vous donnez jamais de swing pour monter pendant l'exercice d'abdos. Utilisez vos muscles abdominaux pour faire le soulevé si vous voulez avoir un bon entraînement des abdominaux. Lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas monter avec une bonne forme, il est probablement temps d'arrêter. À ce stade, vous devriez ressentir une bonne brûlure dans vos abdominaux.

### **EXEMPLE DE BONNE FORME POUR UN EXERCICE RÉGULIER DE SIT UP AU SOL :**

Lorsque vous commencez votre exercice d'abdos, vous devez inspirer par le nez et prendre seulement une très petite inspiration à environ 25% de votre capacité pulmonaire, rentrez vos abdominaux et visualisez vos abdominaux touchant votre dos et serrez vos abdominaux, puis vous devez soulever l'épaule du sol en utilisant uniquement vos muscles abdominaux et ne jamais reposer les épaules sur le sol pour le reste de la même série. Regardez le plafond au-dessus de vous, ne regardez pas votre nombril ou vos pieds. La raison en est de garder la tête droite afin de ne pas exercer de tension sur la nuque. Gardez toujours le bas du dos à plat sur le sol et ne l'utilisez jamais pour soulever le haut du corps. Rentrez vos abdominaux et serrez les avant de commencer votre série, inspirez et lorsque vous avez atteint la hauteur maximale (le bas du dos ne doit jamais se détacher du sol) prenez deux secondes pour contracter davantage vos abdominaux à leur maximum tout en expirant tout l'air de vos poumons en une courte rafale par la bouche, puis redescendez lentement, (à la même vitesse que vous êtes monté) avec contrôle en gardant toujours vos abdominaux serrés et en inspirant à nouveau à 20% de votre capacité pulmonaire. Ne touchez pas le sol avec vos épaules vous devez arrêter votre descente de façon à ce que vos épaules soient à environ 2 pouces du sol et remonter immédiatement pour effectuer la répétition suivante. Vous devez utiliser uniquement vos abdominaux pour remonter et ne jamais relâcher la tension sur vos abdominaux pendant toute la série.

La vitesse pour chaque répétition est la suivante. Une seconde pour monter, deux secondes en haut en s'arrêtant et en expirant en contractant les

abdominaux et une seconde encore pour descendre en inspirant sans temps de repos en bas et il faut remonter dès que l'on a atteint le point le plus bas lorsque les épaules ont atteint deux pouces du sol.

Une fois que vous avez commencé vos exercices d'abdos, vous ne devez pas vous arrêter avant d'avoir terminé tous vos exercices d'abdos. Ne vous donnez pas plus de 20 secondes entre les différentes séries ou exercices pour changer de position et commencer immédiatement. Vous devez faire suffisamment de répétitions pour ressentir une bonne brûlure dans chaque série et continuer au-delà de ce point si vous voulez avoir de bons résultats. Répartissez le nombre de répétitions sur tous vos exercices d'abdos. Vous ne voulez pas faire 400 répétitions sur la première série et ne pas pouvoir en faire plus de 20 sur les autres exercices. Habituellement, je fais environ 15 à 21 répétitions pour chaque série et cela me donne suffisamment de brûlure et d'endurance pour effectuer tous mes exercices. Je fais trois séries de chaque exercice et je fais au moins quatre exercices différents dans ma séance d'abdos. Si vous sentez que vous devez sacrifier une bonne forme pour pouvoir continuer, il vaut mieux arrêter que de tricher. Tricher sur les exercices d'abdos avec de mauvaises formes ne vous mènera nulle part et vous perdriez totalement votre temps. Vous pouvez commencer avec une seule série et deux exercices et ajouter davantage de séries et d'exercices au fur et à mesure que vous vous améliorerez à l'avenir. Ne jamais utiliser un ballon ou un objet mobile pour faire des abdominaux, ils ne vous donneront pas de symétrie car il sera très difficile de travailler très droit et perpendiculaire avec le sol et vos abdominaux deviendront malformés et trop développés d'un côté plus que l'autre et seront tout croches.

## **DIFFÉRENTES POIGNÉES ET LEUR TERMINOLOGIE.**

**Notez que les abréviations utilisées dans ce document ont été empruntées des abréviations Anglaises car elles ne sont pas traduisibles.**

**Vous devrez vous référer à ce tableau d'abréviations pour comprendre la liste INDEX des pages suivantes.**

**NG = Prise neutre  
pronation**

**SG = Prise en supination**

**PG = Prise en**

**WG = Prise large  
largeur des épaules.**

**CG = Prise serrée**

**SWG = Prise à la**

**BH = Les deux mains      TG = Prise en torsion**

**BL = Pliez les jambes vers l'arrière.      SL = Jambes tendues**

**FB = Banc plat = Allongez-vous sur le dos avec le bas du dos sur le banc.**

**IB = Banc incliné = Placez votre tête plus haut que vos fesses et vos pieds.**

**DB = Banc décliné = Placez votre tête plus bas que vos fesses et vos pieds.**

**SP = Position assise avec un dossier avec le bas du dos sur le dossier,  
ou avec le dos droit s'il n'y a pas de dossier.**

**B= BARRE C= CÂBLE D= DUMBBELLS M= MACHINE**

Pour comprendre la position de ces différentes prises, elles sont expliquées ici comme si vous étiez debout avec les bras tendus devant vous.

**(NG)** La prise neutre se fait lorsque les paumes de vos mains sont face à face.

**(SG)** La prise en supination se fait lorsque vos paumes sont tournées vers le haut en direction du plafond.

**(PG)** La prise en pronation se fait lorsque vos paumes sont tournées vers le bas en direction du sol.

**(WG)** La prise large se fait lorsque vos mains sont espacées plus largement que la largeur des épaules.

Vous pourriez donc avoir **WPG** = prise en pronation large et **WSG** = prise en supination large.

La prise rapprochée se fait lorsque vos mains sont à une distance inférieure à la largeur des épaules. Également **CPG** = prise en pronation fermée et **CSG** = prise en supination fermée.

## **LISTE D'INDEX DES EXERCICES DE RÉSISTANCE :**

### **ÉPAULES**

#### **S-00**

A Noter que lorsque vous allez voir (**Non Recommandé**) c'est que **MOI** je ne le recommande pas du tout pour plusieurs raisons, soit à cause d'un haut risque de mauvaise forme ou de blessures ou que cet exercice ne vaut pas la peine d'être exécuté (Perte de temps), donc un mauvais exercice.

**Conseils communs à la plupart des exercices :** *TENDEZ le muscle sur lequel vous travaillez à la fin du mouvement positif ou juste avant le mouvement négatif. Expirez pendant le mouvement positif tout en contractant vos muscles abdominaux, et inspirez à nouveau pendant le mouvement négatif. Croyez-moi, cela vous fera vraiment du bien et optimisera l'effet de vos exercices.*

#### **DELTOÏDES AVANTS**

- 01- B. Presse d'épaules (SWG)
- 02- D. Presse d'épaules (SWG)
- 03- M. Presse d'épaules (WG)
- 04- C. Élévation avant (PG)
- 05- D. Élévation avant alternée debout (PG)
- 06- D. Single, Élévation avant (PG)
- 07- B. Élévation avant (WPG)

#### **DELTOÏDES LATÉRAUX (ROTATOR CUFF)**

- 08- D. Élévation latérale debout (NG)
- 09- C. Élévation latérale
- 10- M. Élévation latérale (NG) avec coudes pliés.
- 11- B. Penchez-vous en avant, rangée verticale (WG)

## **DELTOÏDES ARRIÈRES**

- 12- B. Aviron penché (WPG)
- 13- D. Fly penché (NG)
- 14- C. Fly penché (NG)
- 15- C. Crossover inversé (NG)
- 16- M. Fly deltoïde arrière (NG)
- 17- D. Aviron latéral avec haltères (NG)

## **AII DELTOÏDES**

- 18- D. Demi-cercle, Élévation avant (NG)
- 19- D. Arnold Press (TG) assis

## **ROTATOR CUFF**

- 20- C. Rotation externe avec câble
- 21- D. Rotation externe avec haltères
- 22- C. Rotation interne avec câble
- 23- D. Rotation interne avec haltères
- 24- C. Élévation latérale avec câble

## **POITRINE**

### **C-00**

## **PARTIE SUPÉRIEURE DE LA POITRINE**

- 01- B. Presse à barre sur banc incliné (WG)
- 02- D. Presse à haltères sur banc incliné (WG)
- 03- D. Fly à haltères sur banc incliné (NG)
- 04- C. Fly à poulie basse et poulie basse (NG)
- 05- M. Presse à banc incliné (WG)

## **MILIEU DE LA POITRINE**

- 06- B. Presse à barre sur banc plat (WG)
- 07- D. Presse à haltères sur banc plat (WG)
- 08- D. Presse à double prise torsadée sur banc
- 09- M. Presse à banc plat
- 10- D. Fly à haltères sur banc plat
- 11- M. Fly à la machine et fly à la poulie

## **BAS DE LA POITRINE**

- 12- B. Presse à barre sur banc décliné (SWG)
- 13- D. Presse à haltères sur banc décliné (CG)
- 14- D. Fly à haltères sur banc décliné
- 15- C. Fly à la poulie debout
- 16- B. Barres latérales (jambes pliées)
- 17- M. Machine Chest Trempettes (***Non Recommandé***)



## **ÉCHAUFFEMENTS**

- 18- Power Stretch
- 19- Pompes

## **DOS B-00**

### **HAUT DU DOS**

- 01- B. Shrug (avant et arrière) (SWG)
- 02- D. Shrug (un de chaque côté)
- 03- D. Shrug rétractable (côté)
- 04- B. Upright Aviron (CG)
- 05- C. Seated Cable Aviron (PG & NG)
- 06- M. Shrugs (debout) (SWG)
- 07- M. Dips

### **BAS DU DOS**

- 08- Extension du bas du dos (lombaire)
- 09- B. Soulevé de terre jambes tendues (*Non Recommandé*)
- 10- B. Good Morning Lift
- 11- M. Relevé du dos sur machine assise
- 12- C. Aviron sur câble assis (SG)
- 13- M. Aviron sur machine (SG)

### **MILIEU DU DOS**

- 14- C. Pull-down à prise large et étroite
- 15- C. Pull-Up (WG)
- 16- C. Pull-down (CG)
- 17- C. Pull down avec guidon (SWG)
- 18- M. Pull down (NG)
- 19- B. Pull-over avec barre sur banc croisé

### **MILIEU DU DOS**

- 20- B. Aviron avec barre penchée (WG)
- 21- M. Aviron avec barre en T
- 22- D. Aviron avec haltères à un bras (un genou sur banc)
- 23- M. Aviron avec machine (NG)
- 24- C. Aviron avec câbles assis (NG)

## **BRAS A-00**

### **BICEPS**

- 01- B. Curls (SWG et WG)
- 02- B. Curl EZ-Bar (SWG)
- 03- D. Curl alterné avec haltères

- 04- D. Curl double haltère assis
- 05- D. Curl de concentration assis
- 06- C. Curl à deux bras et à un bras avec câble
- 07- C. Curl au-dessus de la tête
- 08- B. Curl Preacher
- 09- B. Curl Preacher avec barre EZ
- 10- M. Curl Preacher et Flat Pad Curl

### **TRICEPS**

- 11- C. Triceps Push down (PCG)
- 12- C. Reverse-Grip Push down (CG)
- 13- M. Dips avec barres latérales (jambes tendues)
- 14- D. Extension des triceps allongé sur un banc plat
- 15- M. Presse triceps assise
- 16- D. Triceps allongé avec haltère simple Presse
- 17- B. Bench Press (CG)
- 18- D. Kickback (un genou sur un banc plat)
- 19- C. Kickback à une main avec câble (penché vers le bas avec l'autre main sur le genou pour le soutenir)

### **AVANTS-BRAS ET POIGNET**

- 20- B. Flexion du poignet assis (SWG)
- 21- D. Flexion du poignet assis avec un haltère
- 22- D. Flexion du marteau alterné debout
- 23- D. Flexion du double marteau assis (NG)

### **AVANTS-BRAS ET POIGNET**

- 24- B. Flexion inversée du poignet avec barre assise
- 25- D. Flexion inversée du poignet avec haltère assise
- 26- Torsion de corde debout (dans les deux sens)
- 27- Relevés avant du poignet avec barre ou poteau (coude plié)

## **JAMBES**

### **L-00**

### **QUADRICEPS**

- 01- M. Extension des jambes
- 02- B. Squat avec barre (sur les épaules)
- 03- M. Squats sur Smith Machine
- 04- M. Hack Squat debout
- 05- D. Lunge avec haltères et barre
- 06- B. Soulevé de terre (WG)
- 07- M. Abducteur

### **ISCHIO-JAMBIERS ET FESSIERS**

- 08- M. Flexion des jambes allongées

- 09- M. Flexion des jambes debout et assis
- 10- B. Soulevé de terre avec barre et jambes tendues (**Non Recommandé**)
- 11- D. Soulevé de terre avec haltères et jambes tendues
- 12- M. Presse à jambes sur machine

### **MOLLETS**

- 13- M. Relevés de mollets debout
- 14- Relevés de mollets debout sur une jambe
- 15- B. Relevés de mollets debout
- 16- M. Relevés de mollets sur machine à presse à jambes
- 17- M. Relevés de mollets assis

### **ÉCHAUFFEMENT**

- 18- Squats avec haltères et marteaux
- 19- Demi-squats avec haltères et barre

## **ABDOMINAUX AB-00**

### **ABDOMINAUX SUPÉRIEURS**

- 01- Relevés assis au sol (pieds au sol)
- 02- Relevés assis sur banc décliné (pieds sous le coussin)
- 03- Crunch (pieds levés à 90 degrés)
- 04- Crunch (jambes appuyées sur un banc)
- 05- Crunch à la corde (à genoux sur le sol)
- 06- Crunch à la machine (non recommandé)
- 07- Crunch avec ballon de gymnastique (**Non Recommandé**)

### **ABDOMINAUX INFÉRIEURS**

- 08- Relevés de jambes inclinés (tenir un poteau fixe)
- 09- Relevés de jambes suspendus
- 10- Relevés de jambes verticaux debout
- 11- FB. Banc croisé assis, genoux en dedans
- 12- FB. Ou sur le sol Reverse Crunch
- 13- Hip Flexor Machine (**Non Recommandé**)
- 14- Floor Leg Up With Ankle Weight (Repose sur les coudes)

### **OBLIQUE**

- 15- Decline Bench Twisting Sit-Up
- 16- Broomstick Twist (Sitting & Standing)
- 17- Floor Oblique Crunch (Elbow To Knee)
- 18- Single Dumbbell Pullover (Standing)
- 19- Couché sur le côté, jambe levée
- 20- C. Oblique Crunch (A genoux)
- 21- C. Oblique Crunch (Debout)
- 22- Barbell Pullover (Bras tendus) (WG)

## **REMARQUE TRÈS IMPORTANTE :**

*Pour de meilleurs résultats et une meilleure croissance musculaire, sur la plupart des exercices, il est préférable de maintenir la tension sur le muscle sur lequel vous travaillez pendant toute la série.*

*Pour y parvenir, NE BLOQUEZ PAS les bras ou les jambes et faites un mouvement partiel.*

*Par Exemple, pour les squats, je ne monte pas complètement avant de redescendre pour maintenir la tension sur les quadriceps. Autre Exemple, lorsque je fais du développé couché, je ne monte pas complètement et je ne bloque pas non plus mes coudes pour maintenir la tension de mes pectoraux. C'est le même principe qui devrait s'appliquer à tous les exercices, mais il existe des exceptions comme les exercices pour les bras et le dos. Pour ces types d'exercices, une extension complète est préférable pour de bons résultats.*

## **QUAND EST-IL PRÉFÉRABLE DE FAIRE VOTRE CARDIO :**

Si votre objectif est de perdre de la graisse corporelle, il est préférable de faire des exercices d'aérobic le matin avant le petit-déjeuner. Si cela vous est impossible, il est également préférable de faire des exercices d'aérobic une heure et demie ou deux heures après un repas léger. Au gymnase pour perdre plus de graisse corporelle, il est idéal de faire votre cardio juste après la fin de votre séance d'entraînement en résistance. La raison en est que lorsque vous faites n'importe quel type d'exercice, votre corps tirera D'ABORD son énergie des glucides, puis une fois que le corps sera épuisé de ses glucides, il tirera son énergie de la graisse corporelle.

L'entraînement en résistance est le meilleur exercice pour épuiser le corps de ses glucides, donc immédiatement après votre entraînement en résistance, lorsque vous vous sentez à court d'énergie, vous avez épuisé votre corps de tous les glucides, et il est maintenant temps de perdre de la graisse en faisant des exercices de cardio, c'est la meilleure façon de brûler la graisse corporelle. Si vous faisiez vos exercices de cardio avant votre entraînement de résistance, vous ne brûleriez pas autant de graisse pendant la séance d'entraînement en résistance que si vous faisiez votre entraînement de résistance avant vos exercices de cardio.

Je suis sûr que vous comprenez maintenant le principe et pourquoi il est préférable de faire votre cardio juste après la fin de votre séance de musculation. La plupart des gens font leur cardio avant leur entraînement de musculation en guise d'échauffement, mais ils ne brûlent pas de graisse corporelle en le faisant de cette façon ils utilisent simplement un peu de leur glucide et rendus le temps de faire leur session d'exercice de résistance, ils n'ont plus d'énergie et ne font pas une bonne session.

## **EXEMPLES DE SÉQUENCES D'EXERCICES RECOMMANDÉES, POUR CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE :**

*Choisissez 2 à 5 exercices de chaque groupe. Ne faites jamais les mêmes exercices lors de la séance suivante, mais faites-les toujours dans l'ordre indiqué ici. N'OUBLIEZ PAS, « ÉCHAUFFEZ-VOUS TOUJOURS »*

*Les chiffres à gauche font référence au nombre d'exercices figurant dans la LISTE D'INDEX RESPECTIF DES EXERCICES ci-dessus pour chaque groupes.*

*Cette séquence est organisée par niveau de difficulté, du plus facile au plus difficile, et ne montre que les meilleurs exercices possibles que vous pourriez faire pour chaque groupe musculaire. Il y a plus d'exercices que ceux mentionnés ici, mais je ne peux pas tous les mentionner car il ne s'agit que d'un exemple de choix d'exercices et de leurs séquences recommandées. J'ai seulement sélectionné quelques-uns des meilleurs exercices.*

***Cette séquence d'exercices est donnée seulement à titre d'exemple. Vous pouvez créer votre propre séquence pour l'adapter à vos besoins personnels. Si vous créez la vôtre, choisissez toujours les exercices les plus faciles en premier et gardez les exercices les plus difficiles pour la fin. Essayez donc toujours de choisir vos exercices par niveau de difficulté afin qu'un exercice vous chauffe pour le suivant. Notez que tous les exercices ne sont pas mentionnés dans cet essai, je ne choisis que les plus populaires et les plus efficaces pour servir d'exemples.***

**SOYEZ TOUJOURS PRUDENT, NE TRICHEZ PAS, GARDEZ TOUJOURS UNE BONNE FORME, RESPIREZ CORRECTEMENT ET SURTOUT, AMUSEZ-VOUS ET PROFITEZ DE LA VIE.**

### **ÉPAULES**

#### **00-ÉCHAUFFEMENT - ROTATIONS D'ÉPAULES ET POMPES**

13-Écart avec haltères penchés (deltoïdes arrière) Commencez avec un poids léger.

08-Élévation latérale debout (les deux mains en même temps) (deltoïdes latéraux)

05-Élévation avant alternée debout (une main à la fois) (deltoïdes avant)

01-Pressé d'épaules avec barre (prise largeur des épaules) (deltoïdes avant)

16-Écart avec deltoïdes arrière à la machine (lire Deltoïdes)

09-Élévation latérale à la poulie (un bras à la fois) (deltoïdes latéraux)

19-Pressé Arnold (assis) (tous les deltoïdes)

18-Élévation avant avec haltères en demi-cercle (tous les deltoïdes) Utilisez un poids léger pour vous refroidir.

#### **POITRINE**

##### **00-ÉCHAUFFEMENT - ÉTIREMENTS PUISSANTS ET POMPES**

05-Appareil de presse à banc incliné (haut de la poitrine) Commencez avec un petit poids.

- 11-Machine Fly (milieu de la poitrine)
- 11-Cable Fly (milieu de la poitrine)
- 15-Standing Cable Fly (bas de la poitrine)
- 09-Appareil de presse à banc (milieu de la poitrine)
- 02-Incline Dumbbell Press (haut de la poitrine)
- 03-Incline Dumbbell Fly (haut de la poitrine)
- 06-Flat Bench Barbell Press (Wide Grip) (milieu de la poitrine)

## **DOS**

### **--- ÉCHAUFFEMENT – POMPES**

- 14-Tirage vers le bas en prise large et prise étroite (milieu du dos)
- 18-Tirage vers le bas en prise pronation à la machine (haut du dos)
- 18-Tirage vers le bas en prise neutre à la machine (milieu du dos)
- 18-Tirage vers le bas en prise supination à la machine (bas du dos)
- 06-Shrug en position debout à la machine (haut du dos)
- 21-Rangée en T (milieu du dos)
- 12-Rangée en position assise avec câbles (prise pronation et supination) (milieu vers le bas du dos)
- 08-Extension lombaire du bas du dos (bas du dos)
- 17-Tirage vers le bas avec barre à poignée (milieu du dos)
- 20-Rangée avec barre penchée (milieu du dos)
- 19-Pull-over avec barre sur banc croisé (milieu du dos)

## **BRAS**

### **--- ÉCHAUFFEMENT – ÉTIREMENT PUISSANT**

- 03-Curl Alternatif avec Haltères (assis) (biceps)
- 22-Curl Alternatif avec Marteau (debout) (avant-bras)
- 03-Curl Alternatif avec Haltères (debout) (biceps)
- 18-Kickback avec Haltères (sur un banc plat) (triceps)
- 22-Curl Alternatif avec Marteau (debout) (avant-bras)
- 05-Curl Concentration Assis (assis) (biceps)
- 01-Curl Barbell (prise large et prise à la largeur des épaules) (biceps)
- 14-Allongé sur banc plat, extension des triceps (triceps)
- 11-Triceps push down avec câble debout (triceps)
- 08-Curl Preacher Barbell ou Machine Preacher Curl (biceps)

## **POIGNET ET AVANT-BRAS**

- 20- Curl poignet assis avec barre (poignet)
- 24- Curl poignet inversé assis avec barre (poignet)
- 22- Curl marteau alterné debout (avant-bras)
- 26- Torsion de corde debout (poignet et avant-bras)
- 27- Relevés avant poignet avec barre ou poteau (poignet et avant-bras)

## **JAMBES**

### **--- ÉCHAUFFEMENT, JUMPING JACKS ET ÉTIREMENTS**

- 01-Extension des jambes (quadriceps)
- 08-Curl des jambes allongé (ischio-jambiers et fessiers)
- 07-Abducteur (abducteurs, muscles internes des jambes)
- 13-Élévation des mollets debout sur machine (mollet)
- 12-Presses à jambes sur machine (ischio-jambiers et fessiers)
- 03-Squats sur Smith Machine (quadriceps)
- 04-Hack squat (quadriceps)
- 02-Squats avec haltères (quadriceps abducteur et fessier)
- 05-Fente avec haltères ou barre (quadriceps et fessiers)

## **ABDOMINAUX**

### **--- ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENTS**

- 01-Redressement assis au sol (pieds au sol) (abdos supérieurs)
- 03-Crunch (pieds levés à 90 degrés) (abdos supérieurs)
- 04-Crunch (jambes appuyées sur un banc) (abdos supérieurs)
- 10-Sitting Cross Bench Knee In (maintenir le poids entre les pieds) (abdos inférieurs)
- 05-Rope Crunch (abdos supérieurs)
- 08-Hanging Leg Raise (abdos inférieurs)
- 09-Standing Vertical Leg Raise (abdos inférieurs)
- 15-Broomstick Twist (assis ou debout) (oblique)
- 19-Crunch oblique à genoux avec câble (oblique) ou 20-Crunch oblique à câble debout.
- 18-Lying on the Floor Side Position Leg Raise. (oblique)

---

### **PLUS DE CONSEILS SUR LA NUTRITION :**

#### **\* EAU \***

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau pour les hommes et d'environ 55 % pour les femmes. Ce chiffre peut varier plus ou moins en fonction de la quantité de graisse que contient votre corps car il y a moins d'eau dans les cellules adipeuses. Ainsi, plus vous avez de graisse sur votre corps, moins votre corps contiendra d'eau. Tous les organes de votre corps ont besoin d'eau pour fonctionner correctement. L'eau vous donnera également plus d'endurance et d'énergie lors de vos entraînements et vous vous fatiguerez moins vite.

#### **L'eau aidera également à.....**

- Permettre à un plus grand volume de sang d'être délivré à vos muscles pendant l'exercice.
- De transporter les éléments nutritifs et l'oxygène vers vos muscles.
- L'eau agit également comme un support pour les réactions biochimiques.

- L'eau contient des électrolytes (substance chimique qui transporte les messages électriques entre les nerfs et les muscles).
- L'eau va également lubrifier toutes vos articulations.

Vous devez normalement absorber deux à trois litres d'eau par jour en fonction de votre poids. Si vous n'absorbez pas suffisamment d'eau quotidiennement, votre organisme retiendra plus d'eau dans votre corps et cela vous fera paraître plus gros que vous ne l'êtes en réalité. Si votre consommation quotidienne d'eau est suffisante jour après jour, votre corps rejettera ce dont il n'a pas besoin et ne retiendra pas de surplus d'eau dans votre organisme.

Pendant vos exercices, il est possible de boire un peu d'eau mais ne buvez pas trop. Juste une petite gorgée ici et là pour garder votre corps hydraté. La majeure partie de votre consommation quotidienne d'eau doit être prise avant et après vos exercices.

### **\* CAFÉ \***

Les scientifiques ont fait beaucoup de recherches sur ce sujet et ils se contredisent plus ou moins sur l'absorption du café. La chose importante à retenir, comme pour toute autre chose, est de ne pas en boire trop et d'en abuser. Prendre deux à trois tasses de café par jour est acceptable pour vous, mais si vous en prenez plus de cinq par jour, vous risquez d'avoir des ennuis. Le café est un stimulant et j'en prends un juste avant mes exercices. Certains experts disent que cela améliorera mes performances pendant les vingt premières minutes, mais que je n'aurai plus d'énergie pour faire le reste de mon entraînement. Je pense que c'est différent pour chaque corps. Pour moi, cela fonctionne vraiment bien parce que je commence mon entraînement très lentement et que j'intensifie progressivement mes exercices, et j'ai assez d'énergie pour aller jusqu'au bout. Certaines personnes prennent des pilules de caféine pour leur donner plus d'énergie et si cela fonctionne pour vous, c'est bien aussi, mais pour ma part si je veux plus d'énergie je préfère de l'eau de Noix de Coco qui vas aussi vous donner une bonne part a votre énergie.

Mais pour ma part, j'évite autant que possible les pilules, je laisse mon corps prendre ses nutriments par l'absorption alimentaire plus que par les pilules et les suppléments. Si vous buvez trop de café, vous vous sentirez surexcité et stressé toute la journée, ce qui vous rendra plus fatigué que vous ne devriez l'être et pourrait également provoquer des troubles du sommeil. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est d'être raisonnable et de n'en prendre que deux à trois tasses par jour, pas plus. Certains experts affirment également que le café vous protège contre certaines formes de cancer.

### **\* \* \* GRAISSE ANIMALE ET SUCRE BLANC \* \* \***

Évitez autant que possible les graisses animales, mais rappelez-vous que les graisses sont nécessaires à l'absorption de la vitamine A, donc un peu de temps en temps n'est pas une mauvaise chose. Ce n'est pas un problème si de



temps en temps vous mangez un bon Rib Steak, mais vous ne devez pas manger comme ça tous les jours. Là encore, vous devez faire preuve de modération et de bon sens et ne pas faire d'excès en mangeant de la viande grasse tous les jours de la semaine. Éliminez le beurre et remplacez-le par de la margarine composée à 100% d'huile de canola ou d'olive. L'huile de canola et l'huile d'olive sont du bon cholestérol qui vous aidera à lutter contre le mauvais cholestérol dans votre sang. L'huile d'avocats est aussi un bon gras pour aider à absorber la vitamine A.

C'est une bonne pratique d'absorber environ une cuillère à soupe par jour d'huile d'olive ou de canola ou d'avocats. J'utilise de l'huile d'avocats dans toutes mes préparations à la place du beurre et vous vous y habituerez aussi, ce n'est pas si mal. Si vous voulez plus de goût dans vos plats, ajoutez simplement des assaisonnements, mais assurez-vous que ces assaisonnements ne soient pas pleins de sels.

Le sucre blanc est également très mauvais pour vous car il affaiblit votre système immunitaire. Utilisez soit un substitut, soit réduisez l'absorption du sucre blanc. J'utilise soit du miel, soit du sirop d'érable si je veux donner un goût sucré à mes aliments. Réduisez les desserts, dans une seule cuillère à café de confiture, il y a l'équivalent de huit cuillères à café de sucre blanc. Votre corps transforme les glucides en sucre, puis en gras si vous ne les utilisez pas à faire des exercices, alors gardez un œil ouvert sur la quantité de glucides que vous absorbez quotidiennement. Pour savoir combien de sucre il y a dans votre nourriture, trouvez simplement la quantité totale de glucides en grammes sur l'étiquette alimentaire, moins la quantité de fibres en grammes et divisez le reste par 5. Cela vous donnera la quantité de cuillères à café de sucre que cet aliment contiendra ou en laquelle il se transformera une fois qu'il sera absorbé par votre corps. Normalement, un total de 10 cuillères à café de sucre est la quantité quotidienne recommandée pour rester en bonne santé. La plupart des gens absorbent 100 cuillères à café de sucre par jour et c'est beaucoup trop de sucre.

## **RÉGIME ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :**

Soyez conscient de toutes les arnaques qui circulent sur les régimes miracles, tout ce qu'ils veulent, c'est de prendre votre argent. Ils ne se soucient pas vraiment de votre santé ou de votre poids ou de votre maigreur. Un bon régime est une chose très simple que tout le monde peut faire par lui-même et voici ma méthode et elle est SIMPLE ET GRATUITE.

Vous devez savoir dès le départ que le corps humain est comme une machine et que la nourriture que vous mangez pendant la journée est égale à (ÉNERGIE ENTRÉE) et qu'être actif et faire de l'exercice est égal à (ÉNERGIE DÉPASSÉE). Visualisez votre corps comme une balance et la nourriture que vous ingérez doit être égale à l'énergie que vous brûlerez chaque jour ou votre corps stockera l'excès D'ÉNERGIE sous forme de graisse corporelle.

Donc si vous mangez beaucoup, vous devez faire beaucoup d'exercice pour brûler la même quantité d'énergie que vous avez absorbée. C'est aussi simple que cela. Au lieu de prendre trois gros repas par jour, répartissez vos repas en cinq ou six repas par jour en les faisant plus petits.

La raison est que si vous donnez à votre corps des nutriments régulièrement et plus souvent au cours de la journée, le corps ne stockera pas d'énergie sous forme de graisse puisque vous lui fournissez un flux constant de nutriments. Le corps humain devrait recevoir des nutriments toutes les trois heures, pas plus et ni moins que cela.

Si vous ne mangez que trois gros repas par jour, votre corps aura tendance à stocker cette énergie car il ne reçoit pas ses nutriments toutes les trois heures comme il le devrait. Ne mangez pas un gros repas et ne vous asseyez pas sur le canapé pendant deux heures, puis ne mangez plus avant d'aller vous coucher. Vous devez être plus actif après un repas, mais cela ne signifie pas que vous devez faire de l'exercice juste après un repas. Passer l'aspirateur ou sortir vous promener après le repas est excellent pour la digestion. Alors bougez simplement après avoir mangé pour rester actif et faites de l'exercice seulement deux à trois heures après un repas, pas avant, et ne mangez rien trois heures avant d'aller vous coucher. Il est préférable de perdre votre excès de poids lentement que trop vite.

Continuez à suivre ce régime alimentaire qui vous convient plutôt que de vous lancer dans un régime sévère pour perdre du poids rapidement, que vous ne pourriez pas tenir très longtemps de toute façon, et après, lorsque vous reviendrez à vos mauvaises habitudes alimentaires, vous reprendrez plus de poids que vous n'en avez perdu avec ce régime sévère. De plus, si vous ne mangez pas assez pendant la journée, votre corps aura tendance à stocker tout ce que vous ingérez, quelle que soit la taille de votre repas. C'est pourquoi vous devriez manger plus souvent avec cinq à six repas par jour et vos portions devraient être juste assez grandes pour vous fournir suffisamment d'énergie pour les trois heures suivantes.

Mon régime alimentaire est juste une question de bon sens et de bonnes habitudes pour manger plus souvent pendant la journée avec des portions plus petites et rester actif après les repas. La variété dans le choix de vos aliments est également très importante. Il est acceptable de manger à peu près tout ce que vous voulez, à l'exception des graisses animales et des sucres blancs, et tant que vous ne mangez pas trop non plus. Dans ce régime, il est acceptable de tricher une fois par semaine. Cela signifie que vous pouvez manger un gros steak ou sortir pour une pizza ou des spaghettis, **CE QUE VOUS VOULEZ**, cela satisfera vos envies de nourriture grasse et le reste de la semaine sera plus facile pour vous de manger moins et de rester sur ce régime de bonnes habitudes. Le lendemain de ce gros repas, je m'assure d'aller à la salle de sport pour brûler cette énergie supplémentaire. Découvrez quel type d'aliments contient le plus de glucides et limitez votre consommation avec ces aliments riches en glucides. Les glucides s'accumulent dans le corps et sont stockés sous forme d'énergie que vous pourrez utiliser, si et quand vous en aurez besoin, mais si vous ne brûlez pas cette énergie bientôt, le corps finira par la transformer en

graisse corporelle. Les athlètes mangent plus de glucides seulement une semaine avant la compétition.

Ce régime de bonnes habitudes est le meilleur régime qui existe et vous le ferez pour le reste de votre vie car il est très facile à suivre et à respecter, et cela ne vous coûtera pas plus d'argent pour bien manger.

Allez-y doucement en vous lançant dans ce nouveau régime et changez vos mauvaises habitudes progressivement, pas d'un seul coup et vous avez de fortes chances de réussir. Pour les culturistes et les entraînements de résistance, lorsque votre corps obtient suffisamment d'énergie de votre alimentation et de vos suppléments pour fabriquer de nouveaux muscles, votre corps est dit dans un état anabolique et vous progresserez pour fabriquer de nouveaux muscles à partir de votre apport alimentaire.

Si vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de nutriments et de protéines dont il a besoin pour construire de nouveaux muscles, votre corps pourrait tomber dans un état catabolique et cela signifie que si votre corps ne peut pas prendre ce dont il a besoin pour fabriquer de nouveaux muscles à partir de votre alimentation ou de vos suppléments, il le prendra dans les fibres musculaires existantes et d'autres tissus de votre corps comme source d'énergie.

Si vous ne donnez pas à votre corps suffisamment d'énergie à partir de votre alimentation ou de vos suppléments, vos muscles au lieu de progresser, ils se dégraderont et vous vous sentirez toujours fatigué et votre niveau d'énergie sera très bas, et vous perdrez également progressivement votre force.

Si vous présentez les symptômes mentionnés ci-dessus, cela signifie probablement que votre corps est dans un état catabolique. Vous devez soit manger plus d'aliments énergétiques et prendre plus de protéines, soit réduire la quantité d'entraînement en résistance que vous faites tant que votre corps ne revient pas à son état anabolique. Vous devez donc équilibrer votre apport en aliments et en protéines avec la quantité d'exercice que vous faites.

**L'alimentation et l'exercice sont deux choses qui vont bien ensemble et l'exercice ne peut exister sans de bonnes habitudes alimentaires. Un autre fait important est que l'exercice n'est pas seulement une solution à temps partiel, mais un engagement à vie qui vous aidera à rester jeune et en bonne santé pendant très longtemps.**

#### **NUTRITION AVANT L'ENTRAÎNEMENT :**

**Voici quelques-uns des meilleurs aliments que vous devriez consommer 2 à 3 heures avant vos séances d'entraînement. Vous devez donner à votre organisme le temps de digérer votre nourriture avant de commencer à vous entraîner.**

BETTERAVES, CORDYCEPS (champignons), HUILE DE COCO, BAIES, EAU DE COCO, PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ COMME (poulet ou dinde), GRAINES DE CHIA, ÉPINARDS, POMMES avec KÉFIR ou YAOURT, BANANE, AVOINE, BEURRE D'ARACHIDE ET PAIN DE BLÉ ENTIER.

## NUTRITION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT :

**Manger des aliments contenant des glucides et des protéines peut aider à soutenir vos muscles après l'exercice. Les experts recommandent de manger peu de temps après votre séance d'entraînement pour en tirer le meilleur parti.**

**GLUCIDES** : • patates douces • lait au chocolat • quinoa et autres céréales • fruits • galettes de riz • riz brun • flocons d'avoine • pommes de terre • pain complet • edamame

**PROTÉINES** : • poudre de protéines • œufs • yaourt grec • fromage blanc • saumon • poulet • barre protéinée • thon

**GRAISSES** : • avocat • noix • beurre de noix • graines • mélange montagnard.

## POUR PLUS D'ÉNERGIE : LES BOISSONS

**Eau** ; au moins 2 pintes par jour, avant et après l'exercice.

**Eau de coconut** ; un grand verre une heure ou deux avant les exercices.

**Gatorade** ; juste après l'exercice et pendant l'après-midi.

**Lait écrémé** ; avec mélange de protéines et céréales multigrain.

***Les liquides supplémentaires aident à éliminer les toxines et améliorent votre niveau d'énergie global. Le corps rejettera tout ce dont il n'aura pas besoin..***

## POUR PLUS D'ÉNERGIE : LES ALIMENTS

*Tout ce qui suit n'est pas nécessaire au quotidien, choisissez simplement quatre de vos favoris et faites en une rotation de jour en jour.*

**Miel blanc ou miel..... Deux cuillères à soupe par jour.**

**Fraises fraîches..... Une portion par jour.**

**Pommes..... Une par jour.**

**Asperges..... 4 à 8 par jour.**

**Choux de Bruxelles..... 6 à 10 par jour.**

**Tomates..... Une par jour.**

**Œufs..... Deux par jour.**

**Cornflakes..... Une fois par jour.**

**Yaourt..... 3 cuillères à soupe après chaque repas.**

**Beurre de cacahuètes... Une fois sur 2 toasts multigrain les jours d'exercices.**

## AUTRES

**Gel royal. (Provenant des abeilles et disponible dans les magasins de vitamines)**

**Ginseng. (également disponible dans les magasins de vitamines)**

## **DERNIER CONSEILS :**

**Limitez votre consommation de sucre blanc, d'aliments transformés et emballés et préparé d'avance, de viandes froides et de charcuterie. Profitez des sucres naturels tels que les fruits, le miel, la mélasse, le sirop de riz et le sirop d'érable pour sucrer vos aliments. Incluez plus de graisses saines dans votre alimentation comme les noix, les graines, l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile d'avocat, le poisson et le lin pour garder votre cerveaux et votre cœur et toutes les cellules de votre corps fortes et saines.**

## **EN CONCLUSION :**

Notez que une chose très importante que je dois mentionner ici est que lorsque vous faites des exercices d'entraînement en résistance, que votre corps fabriquera de nouveaux muscles et également de nouveaux os qui seront plus gros et plus forts pour répondre aux demandes de vos exercices d'entraînement en résistance et pour soutenir votre nouvelle masse musculaire. Pour que votre système puisse accomplir cela, vous devrez consommer trois grands verres de lait chaque jour et prendre du yaourt pour vous assurer de fournir à votre corps suffisamment de calcium pour fabriquer ces nouveaux os.

N'oubliez pas que les fibres ne se présentent pas sous forme de pilules et même si c'était le cas, il est préférable d'obtenir vos fibres à partir des aliments que vous mangez. Pour mes fibres, je mange du céleri, des carottes et des céréales. Pour mes compléments vitaminiques, je prends chaque matin mon mélange de protéines, mes multivitamins, mon complexe B100, mes vitamines C et D. Pour les minéraux, je ne prends que du magnésium et du zinc. Ce sont les seul compléments que je prends en pilules et le reste que je le prends à partir de mon alimentation.

Il est bien mieux de manger moins et plus souvent que trop seulement trois fois par jour. J'espère que toutes les informations contenues dans cet essai vous aideront dans votre parcours pour devenir une meilleure personne. Je suis sûr qu'à présent vous comprenez l'importance de rester en forme et d'avoir toujours de bonnes habitudes alimentaires.

Bonne chance à vous tous et n'oubliez pas que trop d'une bonne chose peut devenir une très mauvaise chose, et cela inclut également l'entraînement en résistance. Cela signifie y aller doucement et ne pas trop faire d'exercice et n'oubliez pas non plus de prendre le temps de profiter de la vie pendant que vous pouvez en profiter avec votre nouvelle forme et votre bonne Santé.

\*\*\*\*\*

## **AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE**

*Tout d'abord, consultez votre médecin de famille pour savoir si vous devez prendre des suppléments de vitamines ou de minéraux. Vous devez savoir que le corps humain rejettera le surplus de vitamines que vous pourriez ingérer, mais accumulera tous les minéraux, car les minéraux prennent plus de temps à être absorbés par le corps. Trop de minéraux peuvent faire plus de mal que de bien à la santé générale de votre corps. Je ne peux être tenu responsable de vos propres actions et décisions à ce sujet. Vous devez agir en fonction de vos propres besoins spécifiques et uniquement avec l'approbation de votre médecin. **Ce document est de nature informelle uniquement** et ne prétend pas être complet dans son contenu. Un régime alimentaire très diversifié a toujours très bien fonctionné pour moi et 5 à 6 repas quotidiens de plus petites proportions combinés à des exercices et des étirements sont la clé pour rester jeune et en bonne santé pendant très, très longtemps. Votre nouvelle habitude de régime alimentaire et d'exercices renforcera votre système immunitaire et vous éloignera du stress, des décès, des cancers et de votre médecin de famille. Ce contenu n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à remplacer les conseils ou le traitement d'un médecin personnel et ni la recommandation d'un entraîneur personnel. Il est conseillé à tous les lecteurs de ce contenu de consulter leur médecin ou un professionnel de la santé qualifié concernant des questions de santé spécifiques. gbphotodidactical.ca n'assume aucune responsabilité pour les conséquences possibles sur la santé de toute personne lisant ou suivant les informations contenues dans ce contenu éducatif. Tous les téléspectateurs de ce contenu, en particulier ceux qui prennent des médicaments sur ordonnance ou en vente libre, doivent consulter leur médecin avant de commencer tout programme de nutrition, de supplémentation ou de style de vie et surtout avant de commencer tout programme d'entraînement en résistance, consultez d'abord votre médecin. Ce guide vous montre uniquement la bonne façon de le faire et l'importance de respirer pendant tous vos mouvements lorsque vous faites tout type d'exercice. **Votre médecins d'abord.***

Compilé et écrit par Ghislain Bonneau @ <https://gbphotodidactical.ca>