Insanity Workout

Qu'est-ce que le programme « Insanity Workout » ? Comment ça se passe ?

Le programme Insanity ou Insanity Workout s'adresse spécialement aux sportifs avancés. Il implique, en effet, des exercices plutôt exigeants, d'où l'appellation « folie » (Insanity en anglais) : le but est de pousser votre corps jusqu'à son extrême limite.

Étant donné l'intensité des exercices, ce n'est pas tout le monde qui a la possibilité de les pratiquer. Le programme est ainsi déconseillé aux personnes souffrant de problème cardiaque. Il ne convient pas non plus aux femmes enceintes.

Concrètement, il faut acheter le coffret DVD du coach qui inclut 10 DVD ainsi qu'un calendrier et un livre de recettes.

Un peu d'histoire

Ce programme a été créé en 2011 sur l'initiative du coach sportif Shaun Thompson. Il est né à Camden dans l'État du New Jersey, aux États-Unis le 2 mai 1978. Il a été danseur, chorégraphe et instructeur d'aérobic. À souligner qu'il a eu l'occasion de travailler avec la chanteuse Mariah Carey en tant que danseur professionnel.

Il est intéressant de noter qu'il a entamé sa carrière en tant qu'expert dans le domaine de la santé et des conditions physiques. Il a également été coach personnel auprès de plusieurs établissements dont Equinox fitness et Wyeth.

D'ailleurs, c'est dans l'un de ces établissements que Thompson a été remarqué par la multinationale américaine Beachbody qui lui demande alors une démo de programme d'entraînement. C'est alors le début d'une aventure inattendue. En effet, c'est de là que provient le fameux programme Insanity qui est dévoilé au monde entier sous forme de vidéo coaching en 2011.

LE PROGRAMME INSANITY WORKOUT

En quoi consiste l'Insanity Workout ?

Le HIIT ou High Intensity Interval constitue est la base même du programme de l'Insanity Workout. Il s'agit alors de réaliser des exercices de très haute intensité avec des phases de récupération active. Une grande particularité d'Insanity Workout réside dans le fait que vous disposez d'une vidéo pour vous entraîner. À chaque entraînement, vous faites travailler un ou deux groupes musculaires avec des exercices ciblés, enchaînant cardio et force.

Le programme se décompose en 3 parties qui sont réparties sur une durée de 9 semaines.

Les 4 premières semaines

Vous réalisez des séances d'entraînement de 40 minutes pendant six jours sur sept avec un repos chaque dimanche. Il faut réaliser des séries 3 minutes ponctuées de phases de récupération active de 30 secondes :

Squats

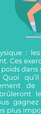
Abdos

Burpees

Le but de ces exercices est d'optimiser la puissance et la résistance tout en renforçant les capacités cardio. Après 3 semaines, vous pouvez déjà observer des changements quant à votre performance physique et cardiaque. Il est intéressant de noter qu'aucun matériel n'est requis pour vous entraîner. Les exercices peuvent très bien être effectués chez soi. Attention, l'intensité des exercices augmente tout au long de la semaine (mis à part le jeu où le stretching est à l'honneur).

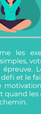
La 5ème semaine

Celle-ci est moins intense pour donner le temps au corps de récupérer après les exercices endiablés des dernières semaines. Il s'agit d'une phase de récupération active durant laquelle vous allez effectuer les exercices ci-après :



Cardio moins intenses

Étirements



Stretching.

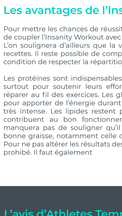
Le but de cette cinquième semaine est de consolider les résultats acquis des séances précédentes, renforçant alors les muscles.

Les 4 dernières semaines

Cette étape est encore plus intense que la première. Les cinq premières semaines servent alors en quelque sorte de préparation pour cette dernière ligne droite. Toujours sur une période de six jours sur sept, cette fois-ci, les séries se feront sur 5 minutes et non plus 3 minutes comme avant alors que la période de repos reste toujours 30 secondes. Pour éviter les éventuelles blessures, il est impératif de toujours faire des échauffements avant la séance (10 minutes) et de clôturer la séance avec des étirements.

Comment se mettre dans les bonnes conditions ?

Pour que le programme Insanity puisse porter ses fruits, il existe quelques règles à respecter rigoureusement :



- Prendre conscience du côté ardu du programme ;
- Ne pas tout donner dès les premières séances ;
- Choisissez le bon endroit pour vous entraîner (pas de carrelage glissant et beaucoup d'espace) ;
- Préparer une bouteille d'eau à proximité ;
- Investissez dans des chaussures de fitness ;
- Avoir une serviette à portée de main ;
- Ne pas manger juste avant de s'entraîner ;
- Ne pas s'arrêter en plein exercice au risque de ne plus continuer après ;
- Prévoir une heure de libre après l'entraînement ;
- Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil suffisant).

Dans tous les cas, il faut être motivé d'entrée de jeu et prendre conscience qu'il s'agit d'un programme rigoureux qui demande une bonne dose de motivation

En quoi consiste l'Insanity Workout ?

Sur le physique : les résultats se constatent assez rapidement. Ces exercices n'ont pas pour but de faire perdre du poids dans son ensemble, mais de sculpter le corps. Quoi qu'il en soit, vous vous défaites nécessairement de quelques kilos, les exercices intenses brûleront les masses grasses. En même temps, vous gagnez en muscles. À noter que les muscles les plus importants sont sollicités à savoir les cuisses, les fesses ou encore les abdos ;

Sur le mental : comme les exercices physiques demandés ne sont pas simples, votre moral est également mis à rude épreuve. Le programme en lui-même est un grand défi et le fait de le réussir renforcera votre motivation et votre mental. Vous serez plus confiant quand les obstacles se dresseront sur votre chemin.

Les avantages de l'Insanity Workout

Contrairement à plusieurs autres types d'entrainement, le programme Insanity ne nécessite pas de matériels spécifiques. Il vous suffit d'avoir une tenue de sport. Cela vous fera sûrement des économies.

En effet, vous n'aurez pas à acheter de matériel ou de faire un abonnement auprès d'une salle de gym. Les entrainements peuvent se faire à domiciles, aux horaires qui vous conviennent. Vous n'avez pas à adapter votre emploi du temps à celui de votre salle de gym pour des programmes similaires.

Les exercices améliorent votre physique ainsi que votre mental, ce qui est avantageux à une époque où le stress est omniprésent.

Les limites et contraintes de l'Insanity Workout

D'abord, il faut savoir qu'il ne convient pas à toutes les personnes. Il faut avoir d'excellentes conditions physiques et un cœur bien solide pour tenir tout au long des entraînements.

Par ailleurs, il faut entretenir les résultats obtenus. En effet, les résultats sont immédiats, c'est comme un traitement d'attaque. Une fois que vous avez atteint votre objectif, vous devez être capable de vous maintenir en forme. Un retour à votre routine d'avant n'aura qu'un effet négatif sur votre physique : la reprise de poids.

De ce fait, il faut toujours avoir du temps pour le sport et faire des exercices au minimum 2 fois par semaine. Dans ce même registre, vous devez aussi maintenir un régime alimentaire sain ainsi qu'une bonne hygiène de vie.

L'Insanity Workout n'est pas adapté à tout le monde. Pas mal de pratiquants abandonneront en cours de route s'ils ne sont pas assez préparés. Il est préférable d'être bien préparé physiquement et mentalement avant de commencer ce genre de programme.

Les avantages de l'Insanity Workout

Pour mettre les chances de réussite de votre côté, il est important de coupler l'Insanity Workout avec un régime alimentaire adéquat. L'on soulignera d'ailleurs que la vidéo est livrée avec un livre de recettes. Il reste possible de composer vous-mêmes vos menus, à condition de respecter la répartition suivante :

Les protéines sont indispensables pour nourrir les muscles, mais surtout pour soutenir leurs efforts soutenus, contribuant à les réparer au fil des exercices. Les glucides s'avèrent indispensables pour apporter de l'énergie durant un programme qui s'avère très très intense. Les lipides restent présents dans la mesure où ils contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. L'on ne manquera pas de souligner qu'il s'agit ici de consommer de la bonne graisse, notamment celle que l'on retrouve dans les fruits. Pour ne pas altérer les résultats des entraînements, le junk food est prohibé. Il faut également

L'avis d'Athletes Temple sur Insanity Workout

Sur Athletes Temple, nous sommes convaincu qu'Insanity Workout est une méthode qui fonctionne très bien pour perdre du poids, surtout du gras, et harmoniser la silhouette. Toutefois, c'est une formule qui demande une bonne dose de bonne volonté.

Le corps et le mental sont poussés jusqu'à leurs limites, mais le jeu en vaut la chandelle. D'autant plus que les résultats sont rapidement palpables.

Dans tous les cas, le sport va améliorer le quotidien. En plus de booster les conditions physiques, c'est l'occasion d'adopter un meilleur mode de vie : des exercices réguliers, une alimentation équilibrée, dans un corps sain.

Insanity Workout apparaît comme un véritable challenge qui vous permet de vous dépasser aussi bien du point de vue physique que mental. Au-delà de la perte de poids, c'est un moyen d'atteindre l'épanouissement personnel. Atteindre les objectifs, c'est gagner en confiance et en assurance.

Mais si le programme est prometteur, ce n'est définitivement pas une mince affaire et aller jusqu'au bout ne sera pas donné à tout le monde. Les contraintes sont, en effet, nombreuses. En définitive, c'est un programme qui exige un mental d'acier et une volonté sans faille. Car ceux qui l'adopteront auront de nombreuses fois envie de tout laisser tomber. Mais il faut alors songer aux résultats à venir.