



12 CONSEILS À SUIVRE
DÈS AUJOURD'HUI POUR

PRENDRE DU MUSCLE

SÉBASTIEN THOVAS

Ce livre, 12 CONSEILS À SUIVRE DÈS AUJOURD'HUI POUR PRENDRE DU MUSCLE a un but uniquement informatif. Il contient des informations générales à propos de la prise de muscle. Il n'est en aucun cas garanti que celles-ci soient vraies, précises, prouvées et/ou nocives pour la santé ou pour votre bien-être. Ce livre ne prétend pas avoir été écrit, corrigé ou même approuvé par un professionnel du sport ou de la santé. Toutes les informations contenues ou associées à ce livre ne devraient pas être considérées comme un substitut à des conseils sportifs ou médicaux provenant d'un spécialiste du sport ou de la santé.

Si vous avez des problèmes de santé, consultez toujours un médecin avant d'essayer un nouveau traitement. Cet ouvrage, ou son propriétaire légal, ne peut être tenu pour responsable en aucune façon pour un mal, une blessure ou la mort qui pourrait résulter de l'utilisation de son contenu ou de quelques éléments que ce soit liés à ce contenu.

Le lecteur assume tout risque et toute responsabilité concernant l'utilisation de ce livre, il accepte les conditions du présent disclaimer ainsi que les Conditions Générales d'Utilisation dès la lecture de ce livre.

© Copyright - athletes-temple.com

Le contenu de ce livre est la propriété exclusive de son auteur, il ne saurait être recopié, ni transmis ni vendu, en partie ou en intégralité, sans le consentement écrit de l'auteur. Toutes les marques apparaissant dans le livre sont la propriété respective de leurs propriétaires. Ce livre ne peut pas être publié à nouveau ou distribué, à but lucratif ou non, sans une permission écrite de l'auteur. Tout contrevenant sera passible de poursuites judiciaires. © Copyright – athletes-temple.com

12 CONSEILS À SUIVRE DÈS AUJOURD'HUI POUR PRENDRE DU MUSCLE

SÉBASTIEN THOVAS

Table des matières

AVANT-PROPOS.....	5
INTRODUCTION.....	6
PREMIÈRE PARTIE : VOTRE HYGIÈNE DE VIE.....	7
CONSEIL N° 1 : UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR.....	9
CONSEIL N° 2 : ÉVITEZ LE STRESS.....	11
CONSEIL N° 3 : UNE BONNE HYDRATATION.....	13
CONSEIL N° 4 : UNE ALIMENTATION ADAPTÉE.....	15
CONSEIL N° 5 : LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.....	17
DEUXIÈME PARTIE : LE SPORT ET LA MUSCULATION AU QUOTIDIEN.....	19
CONSEIL N° 6 : LA PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE.....	21
CONSEIL N° 7 : VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION.....	22
CONSEIL N° 8 : L'ÉCHAUFFEMENT.....	24
CONSEIL N° 9 : L'INTENSITÉ DES EXERCICES.....	25
CONSEIL N° 10 : AUGMENTATION DU POIDS DES CHARGES.....	26
CONSEIL N° 11 : CHANGER RÉGULIÈREMENT VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION.....	27
CONSEIL N° 12 : FAITES APPEL À UN COACH.....	28

AVANT-PROPOS

Ce livre est le résultat d'une expérience professionnelle, plus exactement de mon expérience professionnelle.

Je me présente, je suis Sébastien, 28 ans, coach sportif spécialisé en musculation.

Je suis diplômé en STAPS, Sciences des Activités Physiques et Sportives, à ce titre je peux parfaitement accompagner mes clients dans leur parcours sportif et notamment en musculation.

Je dispense mes cours et mes conseils aussi bien dans les salles de sport de la région parisienne qu'à domicile pour des entretiens individuels.

J'écris ce livre dans le but d'aider toutes les personnes ayant du mal à prendre du muscle, il les aiguillera dans ce parcours parfois compliqué qu'est la musculation.



INTRODUCTION

Ce livre est un condensé de mon expérience, il vous apporte tous les conseils à mettre en pratique pour développer efficacement votre musculature.

Il se divise en deux parties, l'hygiène de vie et la musculation à proprement parler. En effet, vous découvrirez au fil des pages que l'hygiène de vie est aussi importante que le sport et les exercices de musculation lorsque vous souhaitez prendre du muscle.

Grâce à ces conseils bénéfiques qui touchent tous les centres de votre vie, vous pourrez rapidement prendre du muscle. Pour cela, il vous suffira de les mettre en action, de les appliquer quotidiennement, vous obtiendrez alors des résultats rapides et visibles !

Laissez-vous tenter par cette nouvelle aventure !

Bonne lecture !



PREMIÈRE PARTIE :

VOTRE HYGIÈNE DE VIE



Cette partie est consacrée à votre hygiène de vie.

En effet, il est essentiel de vous préoccuper de votre bien-être physique et psychique pour que votre musculature se développe sereinement.

À travers cinq conseils fondamentaux, vous comprendrez la base et la nécessité d'une bonne hygiène de vie.

Ne vous inquiétez pas, ces conseils sont faciles à suivre et à mettre en pratique.

Il vous suffit de vous laisser guider !

CONSEIL N° 1 : UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR

Dans un premier temps, il est réellement important de comprendre que tous les conseils sur l'hygiène de vie de cet ebook sont aussi remarquables que ceux sur la musculation. Au fil de ce livre vous découvrirez certes des conseils mais aussi l'importance de prendre soin de soi dans le développement de votre musculature.

Grâce à ce premier conseil vous saisirez la relation entre sommeil et prendre du muscle.

Comme vous l'avez compris, très souvent lorsqu'une personne commence la musculation, elle ne prend pas en compte sa physiologie, elle se concentre uniquement sur les exercices à prise de muscles.

Il s'agit évidemment d'une erreur puisque toute la physiologie, le psychisme et la biologie de votre corps seront nécessaires au développement de votre musculature.

De plus, s'il y a une notion très importante lors d'un programme de musculation, c'est bien celle du sommeil. En effet, c'est au cours de celui-ci que vos muscles vont se développer.

Lorsque vous dormez, il y a plusieurs phases de sommeil, notamment le sommeil léger et le sommeil profond. Quand vous basculez dans ce dernier, votre rythme cardiaque ralentit, votre température corporelle baisse, l'activité musculaire et les mouvements oculaires sont quasi inexistantes.

C'est à ce stade que la sécrétion hormonale dont dépend l'hormone de croissance est favorisée.

Celle-ci va stimuler l'élaboration du tissu musculaire qui au bout de ce processus permet le développement de votre musculature. Il est certain que cette action est favorisée par l'entraînement que vous vous êtes fixé.

D'autre part, il est à noter que le sommeil est certes une phase de développement mais aussi une phase de récupération importante pour les muscles. Pour obtenir le maximum de bénéfices de ces deux éléments, il est donc essentiel de dormir sur des temps suffisamment long (entre 6 et 8 heures) avec un sommeil de qualité.

En effet, la régénérescence des muscles passe aussi par votre qualité de repos. Pour que votre sommeil soit profond et récupérateur, il est important que votre journée et votre soirée respectent vos besoins physiologiques, biologiques et psychiques.

Une nouvelle fois, le respect de ces besoins est tout l'enjeu de cette partie consacré à votre hygiène de vie.

Tout ce que vous allez mettre en place au cours de votre journée (entraînement, alimentation etc.) et de votre soirée (détente, alimentation etc.) contribuera à un sommeil de qualité.

Voici quelques conseils pour vous aider à favoriser ce sommeil de qualité :

- Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures chaque jour, même le week-end. Cela permet à votre corps d'avoir un rythme régulier qui favorise le bien-être intérieur.
- Encouragez votre endormissement avec un rituel ne contenant aucun écran. Les écrans stimulent le cerveau ainsi il l'empêche de trouver rapidement le sommeil.
- Apprenez à relâcher tous vos muscles lorsque vous vous couchez à l'aide d'exercices de visualisation et de relaxation. En vous détendant, vous permettez à vos muscles de se mettre en bonnes conditions pour se développer lors de votre sommeil.
- Veillez à ce que votre alimentation avant de vous coucher soit adaptée. Limitez notamment les matières grasses et les excitants.

Pour rappel, sachez que si vous coupez entraînement intensif et mauvais sommeil, vous ne pourrez remplir vos objectifs en termes de musculation et de prise de muscles.



En effet, ils ne se développeront pas puisqu'il n'y aura pas de phase de récupération.

De plus, vous risquez de vous blesser car vos muscles seront fragilisés par le manque de récupération et la fatigue.

Par ailleurs, vous prendrez de la graisse et non du muscle puisque vous allez combler votre manque de sommeil et votre fatigue par une alimentation grasse et sucrée !

CONSEIL N° 2 : ÉVITEZ LE STRESS



Le stress est après le sommeil, le deuxième élément négligé dans la prise de muscles. Il faut bien comprendre que si vous êtes stressé par un mode de vie qui vous pousse dans vos retranchements les plus profonds, vous ne pourrez pas développer votre musculature.

Effectivement, votre psychisme et la présence de certaines hormones vous empêcheront de remplir vos objectifs.

Le but de ce conseil est de vous expliquer comment agit le stress sur votre corps ainsi que les effets indésirables produits sur la prise de muscles.

L'hormone du stress est le cortisol, il est l'opposé de la testostérone. En effet, cette dernière augmente l'anabolisme musculaire alors que le cortisol le diminue.

Ces deux hormones sont mises en opposition puisque l'une favorise l'**anabolisme musculaire**, c'est-à-dire le développement du muscle alors que l'autre encourage le **catabolisme musculaire**, c'est-à-dire la perte du muscle.

Ce sont deux expressions à connaître par un sportif pratiquant la musculation car elles sont souvent employées pour expliquer le fonctionnement physiologique du développement du muscle.

Une nouvelle fois, l'anabolisme musculaire est favorisé par une hygiène de vie respectueuse et un entraînement adapté aux besoins de l'athlète.

Le cortisol agit sur deux points, il détruit le tissu musculaire et il abaisse le taux de testostérone.

Autant dire que vous n'avez aucune chance de développer vos muscles si votre taux de cortisol est élevé.

Il est donc essentiel de veiller à ce que cette hormone ne soit pas produite en excès par votre corps !

Sachez que les effets négatifs du cortisol sur ce dernier ne concernent pas que la musculation. Ils peuvent être d'ailleurs catastrophiques. Effectivement, l'excès de cette hormone provoque la prise de graisse (et non de muscles !), la baisse de votre immunité avec un risque de blessure accrue, un mental fragile et négatif...

C'est donc votre ensemble de vie qui sera touché par le stress : l'alimentation, le sommeil, l'entraînement, les relations sociales etc.

Si votre vie est ainsi impactée, vous n'avez aucune chance de développer vos muscles.

Il est à noter que la durée d'entraînement provoque l'augmentation du cortisol, ce qui est une réaction normale du corps. Il est tout de même important de contrer cette action par des actes simples. Vous pouvez notamment prendre des aliments à base de protéines et de glucides à la suite de votre entraînement pour apaiser le cerveau.

N'oubliez pas, une fois de plus, qu'un sommeil de qualité aidera à une maîtrise de l'hormone du stress, le cortisol.



CONSEIL N° 3 : UNE BONNE HYDRATATION

L'eau représente 60 % de votre poids, elle est donc indispensable au bon fonctionnement de votre corps.

En effet, le bien-être de vos cellules et votre circulation sanguine ont besoin d'eau pour travailler correctement. Sans hydratation, il est certain que votre physiologie serait en grand danger.

Chacun s'accorde à dire qu'il est essentiel d'absorber 1 à 1,5 litre d'eau par jour, cela bien sûr en plus de l'eau contenue dans les aliments ingérés quotidiennement.

Sachez que l'organisme a un besoin total de 2 à 2,5 litres par jour pour un fonctionnement optimal. Notez tout de même que ceci vaut pour un être humain avec des activités lambda.

Un sportif de haut niveau aura des besoins plus importants. Effectivement, suivant votre lieu d'entraînement, l'intensité et la durée de celui-ci, votre consommation d'eau sera plus ou moins importante.

Par exemple, si vous vous entraînez longtemps et intensément dans une ambiance chaude et humide, vous pouvez perdre jusqu'à 2 litres d'eau, de plus, vous amoindrirez votre performance de 10 %. Cela signifie que vous ne pouvez pas fournir un effort en rapport avec vos capacités réelles.



La conclusion est que moins vous buvez d'eau pendant votre entraînement, plus vos performances décroissent. Cela est due à la perte d'eau importante que vous subissez par vos efforts.

Par ailleurs, cela se produit parce que le manque d'eau favorise la réduction du volume sanguin et une élimination plus lente de l'excédent de chaleur, le résultat en est un cœur extrêmement sollicité. Il doit alors fournir deux fois plus de travail pour maintenir la cadence.

De plus, il est à noter que vos muscles sont en partie constitués d'eau, il est donc évident qu'ils en aient besoin pour se développer.

Comme tout élément physiologique et biologique, l'eau est un élément important lorsque vous souhaitez prendre du muscle.



D'un point de vue général, il est donc conseillé de boire DE L'EAU régulièrement sans attendre d'avoir soif. Vous pouvez même instaurer un rythme en buvant de l'eau à des heures spécifiques. Du reste, il est recommandé de boire de petites quantités régulièrement.

Pour vous aider, voici un exemple de ce que vous pouvez boire lors d'une phase d'entraînement :

- Buvez entre un et trois verres d'eau deux heures avant l'entraînement.
- Buvez entre un et trois verres d'eau une heure avant l'entraînement.
- Buvez régulièrement de l'eau pendant votre entraînement.
- Buvez un à trois verres d'eau à la fin de votre entraînement.
- Buvez un à trois verres d'eau une heure après la fin de votre entraînement.

N'oubliez pas que l'eau se suffit à elle-même, cela signifie qu'il faut éviter toutes les boissons sucrées ou gazeuses n'ayant pas d'intérêt pour l'organisme.

CONSEIL N° 4 : UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

L'alimentation tout comme l'entraînement sont généralement des facteurs pris en compte et maîtrisés par les sportifs. Ceux voulant prendre du muscle y accordent une attention toute particulière.

En effet, la logique veut que ces deux éléments soient les plus évidents dans le développement de la musculature.

Néanmoins, il vous faut respecter certaines règles pour ne pas tomber dans le piège de la mauvaise alimentation. Vous vous en doutez, cela aurait pour effet de dérégler votre organisme.

Vous ne devez en aucun cas effectuer un régime hypocalorique strict, la conséquence principale sera une perte de muscles rapide et une élévation de l'hormone du stress.

Vous devez donc faire attention à ce que vous mangez en termes de nutrition et de qualité.

Votre but est de prendre de la masse sèche et non pas de la masse classique. Pour cela, vous allez devoir contrôler vos apports caloriques et nutritionnels ainsi que la qualité de votre alimentation.

Prendre de la masse sèche signifie prendre du muscle sans graisse, ou tout du moins avec un minimum de gras.

Voici quelques conseils généraux avant de rentrer dans le détail :

- **Consommez un nombre de calories relevant de vos besoins, notamment en fonction de votre poids et de vos activités.**
- **Faites 6 repas ou collations par jour, cela signifie manger toutes les 3 à 4 heures. Si vous absorbez vos repas par petites quantités, l'assimilation au niveau de votre organisme n'en sera que meilleure.**
- **Buvez 2,5 litres d'eau par jour. Adaptez votre apport hydrique en fonction de votre entraînement.**
- **Absorbez 49 % de glucides. 40 % de protéines. 11 % de lipides.**



Pour information :

- Les protéines sont la nourriture essentielle au bon développement de vos muscles, il est donc important d'en consommer à chaque repas ou collation. Les œufs, la viande, les poissons et les produits laitiers sont de bons aliments apportant des protéines dans l'intention d'une prise de masse sèche.
- Les glucides avec un indice glycémique bas consommés au moment opportun vous permettent une prise de muscle sèche. Les patates douces, l'avoine, le quinoa, les légumineuses sont à privilégier.
- Les lipides sont aussi essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, néanmoins ils doivent être de qualité. De plus, vous devez les consommer en quantité modérée. Vous retrouvez les lipides sous forme d'huiles, d'oléagineux ou encore de poissons gras.

Vous devrez adapter votre alimentation, notamment votre apport calorique suivant votre prise de poids. De façon concrète si après un mois d'entraînement, vous avez pris plus d'un kilo, c'est que le nombre de calories consommées est certainement trop élevé.

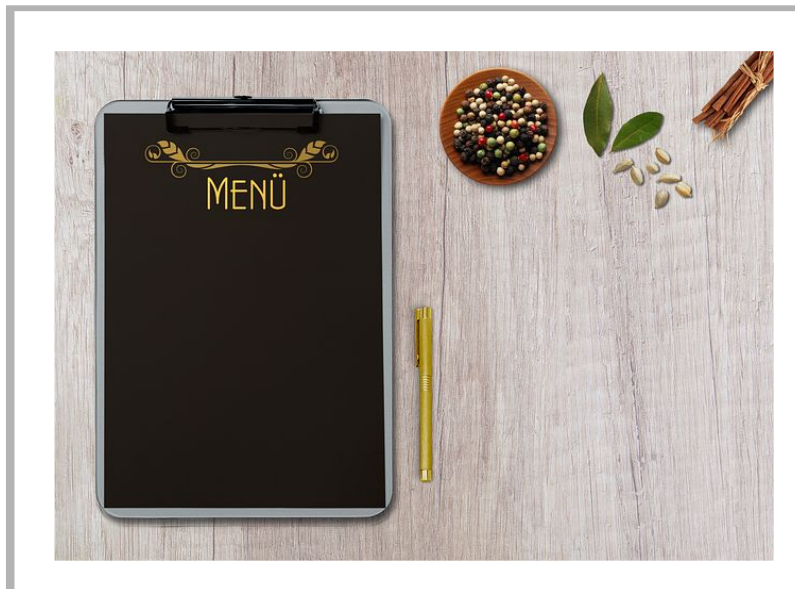
Voici quelques exemples de ce que vous pouvez manger :

Pour le petit-déjeuner, vous pouvez associer, une tasse de lait, 80 g de flocons d'avoine, deux œufs ainsi que deux bananes.

La collation du matin peut se constituer de 25 g de Whey Protéine (voir conseil n° 5) et 30 g d'amandes.

Au dîner, 300 g de légumes, 100 g de poulet, 100 g de quinoa ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive feront l'affaire pour un repas équilibré dans l'optique d'une prise de muscle sèche.

N'oubliez pas que la qualité des aliments est aussi essentielle que leurs différents apports.



CONSEIL N° 5 : LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Il est au courant de prendre des compléments alimentaires lorsque vous souhaitez développer vos muscles. Cependant, il est important de connaître ces compléments pour les utiliser à bon escient. Ils ne sont pas interdits puisqu'ils peuvent être bénéfiques ou plus adaptés à certains moments de votre journée.

Un complément alimentaire a donc pour but d'équilibrer votre alimentation de façon rapide et pratique. Il est important d'utiliser les compléments alimentaires en toute connaissance de cause pour éviter tout danger pour votre santé. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel pour en connaître l'utilisation exacte.

Les plus utilisés pour la prise de muscles sont les suivants :

- **LA WHEY PROTÉINE** : Ce nom signifie protéine de lactosérum. C'est une protéine de grande qualité extraite du lait de vache. Ce complément alimentaire est utilisé lors de la prise de muscles pour sa grande quantité de protéines rapidement absorbable. Elle est efficace lorsqu'elle est absorbée avant ou après l'entraînement. Votre corps pourra donc faire le plein d'acides aminés au moment où il en aura le plus besoin. Il existe même une Whey Protéine sans lactose pour limiter la prise de gras ou les allergies.
- **LES BBKA** : Ce sont un ensemble d'acides aminés nommé leucine, l'isoleucine et valine. Leur principale action est un effet anabolisant, ce qui, si vous vous en souvenez, favorise le développement de votre musculature. Elles permettent aussi d'améliorer vos performances sportives et votre récupération. Sachez tout de même que la Whey Protéine contient aussi ces acides aminés, il n'est donc pas judicieux de les prendre en même temps.
- **LA GLUTAMINE** : C'est un acide aminé produit par l'organisme. En cas d'entraînement intensif, sa fabrication diminue. La prise de glutamine après l'effort permettrait donc d'améliorer sensiblement la récupération. Néanmoins la glutamine étant utilisée essentiellement par les bactéries de l'intestin lors de prises orales il est préférable de choisir des compléments alimentaires tels que les BBKA ou la Whey Protéine.
- **LA CRÉATINE** : C'est un dérivé d'acide aminé naturel présent dans les fibres musculaires et le cerveau. Elle favorise la force physique ainsi que le gain musculaire tout en apportant un surplus d'énergie à l'organisme. Vous pouvez la consommer à n'importe quel moment de la journée. Lorsque vous prenez de la créatine, hydratez-vous régulièrement, de plus, ne consommez pas de caféine.
- **UN SUPPLÉMENT MULTIVITAMINES ET MINÉRAUX** : Ce supplément permet d'être sûr que votre corps bénéficie de toutes les vitamines et minéraux nécessaires à son bon fonctionnement. Par ailleurs, cela renforce son immunité.

Il existe encore nombre de compléments alimentaires, cependant, il est conseillé de faire attention à leur qualité et à leur réel besoin pour le corps. N'hésitez pas à demander à votre coach sportif ce qu'il en pense pour qu'il puisse vous aiguiller le mieux possible dans le monde des compléments alimentaires.

Vous connaissez maintenant tous les conseils pour une hygiène de vie favorisant le développement de votre musculature !

Il est temps de définir votre PROGRAMME DE MUSCULATION dans la partie suivante !



DEUXIÈME PARTIE :

LE SPORT ET LA MUSCULATION AU QUOTIDIEN

Il est évident que pour prendre du muscle, il vous faut pratiquer des entraînements adaptés.

Tout au long de cette partie, vous allez découvrir 7 conseils vous permettant de pratiquer la musculation au plus près de vos besoins.

Il est temps pour vous de découvrir le monde de la musculation sous un nouveau jour !



CONSEIL N° 6 : LA PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE

Il faut avoir conscience qu'un entraînement de musculation et un désir de prise de muscles nécessitent une préparation mentale et physique.

Cela paraît logique puisque vous ne pouvez pas demander l'impossible à votre corps. Vous ne pouvez pas passer d'un non sportif à un bodybuilder en puissance en une seule journée.

La préparation physique et mentale contribuera grandement à des résultats efficaces et rapides. Il est donc important de ne pas la négliger.

D'un point de vue physique, l'hygiène de vie et vos conditions sportives vont entrer en jeu. Cela signifie que le fait de respecter votre physiologie, votre corps et votre organisme est un bon départ à la préparation physique. Ensuite, il vous faut entraîner votre corps progressivement surtout si vous n'avez jamais fait de sport.

Vous devrez donc tenir compte de cet aspect lorsque vous préparerez votre programme de musculation et votre échauffement ! **Rien ne sert d'aller trop vite, prenez votre temps pour des résultats garantis.**

Enfin, il serait dommage de négliger l'aspect mental de la musculation et de vos futurs entraînements. En effet, il faut savoir que comme pour tous les sports ou pour tous les défis, l'aspect mental est primordial lors de la musculation. Pour une bonne préparation mentale, il est primordial de connaître tous les aspects de la musculation, il vous faut aussi être investi personnellement dans le désir de réussite.

En étant prêt physiquement et mentalement, vous atteindrez rapidement vos objectifs.

Vous l'avez compris, la musculation demande une condition physique et mentale particulière pour bénéficier de tous ses avantages.



CONSEIL N° 7 : VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION



Il est nécessaire de préparer votre programme de musculation en amont. Effectivement, vous ne devez pas aller à la salle de sport sans connaître votre programme. Ce dernier doit être travaillé, réfléchi seul ou avec un coach sportif. Le moment de l'élaboration permet de découvrir, les différents muscles à travailler, le fonctionnement de votre corps mais aussi les machines et les exercices de musculation. Ne négligez pas cette réflexion, elle vous permettra de découvrir le monde de la musculation dans tous ses aspects.

Un programme est important pour que vos progrès puissent être visibles et constants ! De plus, cela vous permet de cibler raisonnablement vos attentes sur du court, moyen et long terme.

N'oubliez pas de vous fixer des objectifs certes motivants mais surtout réalisables, sinon vous risquerez d'être frustré dans votre pratique. Ce qui vous conduira, vous vous en doutez, à l'arrêt de la musculation.

Pour établir votre programme, il va falloir tenir compte de votre niveau en musculation ainsi que de vos attentes. Vous trouverez de nombreux programmes et conseils sur internet, soyez tout de même vigilant à ce que ces derniers répondent bien à vos besoins. Comme vous le constaterez très vite en voulant créer votre programme seul, les avis divergent et les conseils aussi.

Néanmoins, il y a tout de même certaines règles sur lesquelles les spécialistes de la musculation s'accordent. Notamment sur le nombre de séances hebdomadaires maximum lorsque vous débutez la musculation, elles doivent être au nombre de deux ou trois avec une récupération de 48 heures entre chaque séance.

En outre, vous devez répéter le mouvement et l'assimiler correctement lors des premières séances. N'hésitez donc pas à prendre votre temps pour détailler le mouvement et sentir les muscles qui sont sollicités. Ainsi vous apprendrez sereinement et physiquement. Vous constaterez alors le temps gagné lors de vos futurs entraînements. En effet, la connaissance de votre corps et des mouvements vous permettra d'être plus efficaces.

Enfin, il est important de travailler des mouvements polyarticulaires lorsque vous débutez. Cela signifie que vous travaillerez principalement un muscle ainsi que d'autres qui l'aident dans sa fonction. Ces mouvements particuliers ont pour but de développer rapidement la masse et la force. Les mouvements polyarticulaires (plusieurs articulations) sont utilisés dans une routine de Full Body. Celle-ci est à mettre en opposition avec la Split Routine qui travaille une cible particulière à chaque séance. Cela signifie que le lundi vous travaillez, par exemple, le dos, le mardi, les épaules et le jeudi, les cuisses.

Dans un premier temps, il est donc important de choisir des exercices de type Full Body.

Parmi ces exercices vous retrouvez le squat, le soulevé de terre, le développé couché, le développé militaire, les tractions, le crunch, la planche, les tirages et tous leurs dérivés. Chacun de ces exercices

vous permet d'entraîner certains muscles de votre corps. L'avantage est aussi de pouvoir varier la force et la masse sur ce type d'entraînement.

Il vous faut ensuite choisir des exercices parmi ces derniers pour constituer votre programme de musculation avec une routine Full Body.

Variez votre programme en y intégrant toutes les parties de votre corps ainsi que les différents muscles.



Lors de votre entraînement, vous effectuez des séries d'exercices, celles-ci contiennent un nombre précis de répétitions. Une répétition est l'exécution d'un mouvement précis. Dans l'exemple ci-dessous, vous ferez 12 fois le Développé couché lors de la première et la deuxième série. Puis pour la troisième série, vous effectuerez ce mouvement 10 fois. Enfin, à la dernière série, vous devrez le faire 8 fois.

Exemple de programme de musculation pour débutant en Full Body (Vous obtiendrez rapidement des résultats avec ce type de programme) :



Développé couché, 4 séries, 12/12/10/8 répétitions (Pectoraux, épaules triceps)

Squat, 4 séries, 12/12/10/8 répétitions (Cuisses et fessiers)

Tirage devant, 4 séries, 12/12/10/8 répétitions (Dorsaux, biceps)

Développé Haltères, 4 séries, 12/12/10/8 répétitions (Épaules, triceps)

Planche, 3 séries d'une minute (Abdominaux)

Banc à lombaires, 3 séries d'une minute (Lombaires)

Temps de repos entre les séries : une minute

Il est important de vous adapter aux exercices en rajoutant du poids ou en utilisant les exercices dérivés. Effectivement, une même routine sous tous points de vue peut être difficile à tenir. Faites-en sorte que celle-ci ne devienne pas un fardeau.

Vous pouvez suivre cette routine au moins deux mois (en l'adaptant), n'oubliez pas que la qualité est préférable à la quantité. En effet, si vous privilégiez la quantité au profit de la qualité vous risquez en plus de la blessure de ne pas prendre de muscle.



Soyez patient, apprenez tranquillement.

N'oubliez pas, plus vous rencontrez de la facilité, plus vous devez accentuer le poids ou le nombre de répétitions.

Il est important de renouveler votre programme de musculation régulièrement (voir conseil n° 10) pour ne pas mettre en péril vos résultats.

CONSEIL N° 8 : L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement fait partie intégrante de votre routine de musculation. Celui-ci est primordial et indispensable. Pour rappel, l'échauffement, comme son nom l'indique, est là pour mettre en route votre corps, pour le chauffer, ainsi il pourra effectuer votre routine de musculation sans souffrir. Même si vous le savez déjà, il est bon de rappeler que l'échauffement permet de minimiser le risque d'une blessure.

Voyez l'échauffement comme la transition ou le passage entre votre quotidien et votre routine de musculation.

Maintenant que vous avez compris la nécessité de l'échauffement, il est temps d'adapter votre échauffement à vos différents besoins. En effet pour un échauffement optimal vous devez prendre en considération votre niveau sportif, votre âge, le moment de la journée ainsi que vos futurs exercices de musculation.

Si vous êtes un sportif débutant, vous ne connaissez pas forcément votre corps, ses limites et ses possibilités. Cet instant est donc le moment idéal pour prendre conscience de ces notions. Lors de l'échauffement, vous pouvez apprendre de vous-même en exécutant correctement chaque mouvement puisque vous ressentirez chaque muscle de votre corps.

Si vous avez un âge avancé, prévoyez un échauffement plus long. Effectivement, avec l'âge le corps a plus de difficultés à se chauffer. Ne négligez pas le temps qui doit lui être consacré.

Concernant le moment de la journée, plus vous pratiquerez tard, plus vous devrez accentuer l'échauffement pour réveiller votre corps en douceur. Vous le constaterez assez vite, le soir vos muscles sont endormis et fatigués de leur journée. Prenez le temps de vous détendre puis de chauffer vos muscles.

Si vous souhaitez un échauffement efficace, n'oubliez pas de prendre en compte la routine de musculation que vous allez effectuer. Cela signifie que si vous prévoyez de faire des exercices ciblés, échauffez la partie que vous allez travailler. Vous travaillez les cuisses concentrez votre échauffement sur cette partie.

De plus, si vous effectuez votre programme en deux temps, n'hésitez pas à faire deux échauffements séparés suivant les muscles sollicités. Dans le cas de la musculation, prévoyez un échauffement d'un minimum de 15 minutes.



Voici un exemple d'échauffement :

20 Talons Fesses

5 Pompes

5 Grenouilles (Accroupi, redressez-vous en sautant et en jetant vos bras en l'air)

Travaillez individuellement sur plusieurs répétitions nuque, chevilles, poignets.

Terminez par une petite course sur place d'une ou deux minutes.

Une nouvelle fois, prenez le temps d'exécuter tranquillement ces exercices.

CONSEIL N° 9 : L'INTENSITÉ DES EXERCICES

Pour obtenir des résultats rapides, il est important de prendre en compte l'intensité de vos exercices.

De façon assez simpliste, vous pouvez juger l'intensité d'un exercice grâce au nombre de répétitions que vous faites. Cela signifie que plus vous faites de répétitions, plus l'intensité est faible, moins vous faites de répétitions plus l'intensité est élevée. Cela a de sens uniquement sur les exercices où vous pouvez modifier la charge.

En effet, plus la charge est élevée, moins vous faites de répétitions, plus l'intensité est haute. Ce qui est logique puisque vous allez dépenser plus d'énergie à effectuer la répétition (à cause de la charge).



Il s'avère qu'une intensité modérée, donc un nombre de répétitions moyenne (entre 8 et 12) est excellente pour prendre du volume musculaire.

Le but est donc que votre routine comprenne des exercices de musculation ciblée avec des répétitions allant de 8 à 12 par série pour bénéficier d'une musculature développée.

Pour information, plus le nombre de répétitions est bas (3 à 6), plus vous travaillez votre force, plus le nombre de répétitions est haut (14 à 20), plus vous travaillez votre endurance. En modéré, vous êtes sur le développement musculaire (8 à 12).

Il est bon de noter que vous travaillez forcément votre force, votre développement musculaire ou votre endurance sur toutes les intensités néanmoins le profit est au maximum pour chacun de ces points suivant le nombre de répétitions.

Une nouvelle fois, tenez compte de ces informations pour répondre à vos besoins et vos attentes.



Il
le

Lors de votre pratique de la musculation, vous passerez des paliers.

Ces derniers correspondent à une stagnation dans vos résultats. Il est important à ce moment précis de jouer sur l'intensité des répétitions pour débloquer la situation.

ne suffit pas de rajouter une série mais bien de changer niveau d'intensité pour donner un coup de fouet à votre corps.

Par exemple, après deux mois de la même routine de musculation, vous maîtrisez pleinement les exercices en intensité modérée. Vous avez donc obtenu des résultats satisfaisants cependant vous remarquez une stagnation depuis quelque temps. C'est le bon moment pour passer en intensité haute. Augmentez le poids des charges.

CONSEIL N° 10 : AUGMENTATION DU POIDS DES CHARGES

Comme cela a été évoqué dans le conseil n° 6 et n° 9, l'augmentation du poids des charges lors de votre routine est importante. Cela permet de modifier l'intensité pour ne pas travailler le muscle « dans le vide ».

En effet, sans modification du poids des charges, vous stagnerez dans votre prise de muscles à un moment de votre programme.

Quand augmenter le poids des charges ?

Dès qu'un exercice est facile et maîtrisé (vous devez l'effectuer avec une parfaite technique d'exécution) avec le poids en cours, vous pouvez le modifier. Rien ne sert dans ce cas-là de respecter scrupuleusement votre programme. En effet, cette facilité démontre que votre muscle a retiré tous les bénéfices nécessaires de ce poids.

Comment augmenter le poids des charges ?

L'augmentation de poids doit être de 1 à 2 kg par bras. Pour un exercice comme le développé couché, vous augmenterez la charge entre 2 et 4 kg.

Il est donc important que vous soyez attentif à la facilité face à un exercice pour augmenter la charge à la prochaine séance. Soyez conscient que la musculation comme n'importe quel sport est avant tout un défi personnel vous permettant de vous dépasser. Néanmoins, rien ne sert d'aller trop vite, il vous faut apprendre, vous entraîner régulièrement et maîtriser les gestes avant de faire des exercices ou des séries d'un niveau plus élevé.

Il est vrai qu'il existe des progressions changeant les poids toutes les semaines. Si vous vous tournez vers ce style de programme, vous devez être accompagné d'un professionnel comme un coach sportif spécialisé en musculation. Lui seul est capable de vous guider pour ne pas risquer la blessure ou l'arrêt de votre programme. Effectivement, il ne s'agit pas de se surévaluer au risque d'abandonner par le fait de ne pas y arriver.



CONSEIL N° 11 : CHANGER RÉGULIÈREMENT VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION

Comme cela a été évoqué lors d'autres conseils, le but lors d'un programme de musculation n'est pas de s'enfermer dans une case spécifique. Il est important de faire évoluer régulièrement votre programme pour en retirer tous les bénéfices physiques et psychiques.

Cela signifie que vous prenez du muscle en couplant le plaisir et l'effort.

De plus, le changement ou l'adaptation d'un programme permet d'être motivé en permanence, cela ne peut vous conduire qu'à la réussite de vos objectifs.

Vous le savez maintenant pour constituer votre programme vous devez choisir entre exercices composés (full body) ou exercices d'isolation (split routine). Vous connaissez la différence et vous savez les bienfaits des exercices composés surtout pour un débutant.

En effet, comme ces derniers sollicitent plusieurs muscles, ils permettent une prise musculaire plus rapide.

Lors du conseil n° 6, plusieurs exercices composés vous ont été proposés, en voici une liste non exhaustive pour varier votre programme de musculation. N'oubliez pas d'adapter les répétitions et les séries à votre cas particulier. De plus, n'oubliez pas qu'il est important de bien exécuter les exercices pour en retirer le maximum de bénéfices dans le cas contraire vous risquez de vous blesser ou d'abandonner à cause de fortes douleurs persistantes.

- L'épaulé-jeté
- Le soulevé de terre
- Le squat
- Le développé couché
- Le développé militaire debout
- Les fentes avec haltères
- Les tractions à la barre fixe
- Le développé épaules haltères
- Le développé incliné
- Le rowing barre
- La presse à cuisse
- Les dips
- ...



Il en existe bien d'autres, n'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste tel qu'un coach sportif spécialisé en musculation pour diversifier vos programmes.

CONSEIL N° 12 : FAITES APPEL À UN COACH



Si vous décidez de vous lancer pour la première fois dans la musculation, il est conseillé de faire appel à un coach sportif spécialisé en musculation.

Celui-ci peut être présent en salle ou se déplacer à domicile. Il est tout de même important de connaître son parcours et sa légitimité en tant que coach sportif spécialisé.

En effet, malheureusement il y a de nombreux coachs sportifs en salle qui ne sont pas spécialisés en musculation. Ils ont donc des compétences qui ne sont pas forcément adaptées à cette activité. Celle-ci demande de la part du coach d'être un vrai préparateur mental, de plus, il doit connaître parfaitement la physiologie et chaque muscle pour répondre correctement à la demande de son client.

Pourquoi faire appel à un coach sportif spécialisé en musculation ?



Une première réponse est dans l'explication ci-dessus, c'est un spécialiste.

De ce fait, vous gagnerez du temps puisqu'il vous apprendra tout ce qu'il y a à savoir sur les muscles, les exercices, l'intensité etc.

Tous les aspects de la musculation n'auront plus aucun secret pour vous.



En outre, il sera attentif à l'exécution de vos mouvements ainsi vous ne prendrez pas de mauvaises habitudes, vous ne vous blesserez pas. Vous aurez ainsi des bases solides pour une prise de muscles rapide et efficace.

Enfin, si vous choisissez un coach sportif spécialisé en musculation, il sera votre soutien moral. Celui qui vous aiguille dans les programmes de musculation, celui qui vous pousse à donner le meilleur de vous-même.

Vous pouvez trouver votre coach sur internet ou en salle, cependant n'hésitez pas à vous renseigner sur sa légitimité.

Vous connaissez maintenant les 12 conseils qui vous permettront de prendre du muscle. N'hésitez pas à les mettre en pratique pour en tirer tous les bénéfices.

Accrochez-vous, entraînez-vous, apprenez pour que ces moments de musculation deviennent au-delà de votre objectif, un moment de plaisir intense !

