

100 conseils pour l'exercice

1. Déterminez dans quel but vous faites de l'exercice.

Lorsqu'il s'agit du niveau d'intensité que vous souhaitez atteindre en vous entraînant, vous devez d'abord déterminer votre objectif. Vous devez décider si vous voulez simplement vous mettre en forme ou si vous voulez développer vos muscles en vous entraînant. En outre, différentes formes d'exercice peuvent également être impliquées si vous souhaitez exceller dans un certain sport. En déterminant votre objectif, vous pouvez facilement décider du type d'exercices que vous voulez faire.

2. Perdre du poids.

Si vous voulez perdre du poids, l'une des meilleures choses que vous puissiez faire est de faire de l'exercice. Cependant, pour qu'il soit efficace, vous devez déterminer correctement vos objectifs. En plus de cela, vous devez également fixer un calendrier pour les atteindre. Par exemple, vous pouvez vous fixer comme objectif de perdre entre 5 et 10 kilos en une semaine.

3. Pensez à un événement pour lequel vous voulez vous préparer.

Se réjouir d'une certaine occasion peut vous aider à vous motiver pour faire de l'exercice. Pour cela, il est préférable de penser à un événement futur auquel vous voulez vous préparer. Par exemple, une réunion d'anciens élèves du lycée, au cours de laquelle vous voulez montrer à vos anciens camarades de classe que vous êtes capable de rester en forme.

4. Lorsque vous faites de l'exercice, vous pouvez devenir plus énergique.

Si vous vous sentez constamment somnolent au travail, vous devriez rapidement faire de l'exercice. L'exercice peut en effet vous rendre plus énergique. Ainsi, en pensant à l'énergie que vous pouvez en retirer, vous devriez être plus motivé pour aller à la salle de sport et commencer à vous entraîner.

5. Renforcer vos muscles abdominaux.

Beaucoup de gens pensent que le meilleur moyen de développer rapidement les muscles abdominaux est de les faire travailler chaque jour. Mais c'est faux, car vous devez également les laisser se reposer suffisamment. Si vous souhaitez obtenir de meilleurs abdominaux en moins de temps, il vous suffit de les faire travailler 2 à 3 fois par semaine.

6. La relation entre l'assouplissement et l'âge.

En vieillissant, et surtout en atteignant l'âge de 40 ans, vos muscles deviennent moins souples. En d'autres termes, vous devez les assouplir ou les étirer plus longtemps. Lorsque vous avez moins de 40 ans, vous pouvez étirer vos muscles et les maintenir pendant seulement 30 secondes. En revanche, à partir de 40 ans, il est préférable de maintenir les étirements pendant 60 secondes.

7. Prévenir les tensions dans le cou.

Lorsque vous faites travailler vos abdominaux, vous devez vous assurer que vous exercez une pression sur les muscles abdominaux. Cela permet de protéger correctement votre cou. En outre, vous pouvez également placer votre langue sur le palais lorsque vous faites vos exercices d'abdominaux, car cela permet d'aligner votre tête dans le bon sens et d'éviter les tensions dans le cou.

8. Pensez à vous récompenser après chaque séance d'entraînement.

Si vous voulez vous motiver davantage à faire de l'exercice, vous devriez penser à une récompense à vous donner pour avoir terminé chaque séance d'entraînement. Vous pouvez regarder un film, manger votre repas préféré ou

simplement sortir pour une journée de détente au centre commercial. En faisant cela, vous serez plus enthousiaste à chaque fois que vous vous rendrez à la salle de sport.

9. Se muscler davantage pour perdre du poids.

Si vous voulez perdre du poids rapidement, vous devez suivre des programmes d'exercices qui vous permettront de développer vos muscles. En effet, les muscles ont besoin de beaucoup de calories pour être entretenus. Ainsi, plus vous avez de muscles, plus vous brûlez de calories et de graisses, ce qui entraîne une perte de poids plus rapide.

10. Ne passez pas trop de temps à vous muscler.

Lorsqu'il s'agit de faire des exercices de musculation, vous ne devez pas dépasser une heure. En effet, votre corps peut produire l'hormone du stress appelée cortisol lorsque vous le faites. Cette hormone peut bloquer la testostérone et empêcher vos muscles de se développer.

11. Comment rester engagé dans l'exercice.

Il peut y avoir des moments où vous ne voulez pas faire vos exercices, simplement parce que vous n'en avez pas envie. Cependant, si vous sautez une ou deux séances juste pour cette raison, cela peut devenir une habitude, ce qui n'est pas bon. Chaque fois que vous avez envie de ne pas faire de séance d'entraînement, rappelez-vous vos objectifs et les avantages que vous pouvez tirer de l'exercice, afin de pouvoir continuer.

12. Passez les exercices de musculation dans l'ordre.

La meilleure façon de faire travailler vos muscles est de commencer par les haltères, puis les haltères, et enfin les machines. Il est préférable de commencer par les petits muscles, car ils n'auront plus besoin de travailler lorsque vous utiliserez des poids plus lourds. Suivez ces conseils afin de faire travailler vos muscles de manière appropriée.

13. N'oubliez pas votre noyau.

Il est important que vous renforciez votre tronc si vous voulez effectuer efficacement différentes formes d'exercices. Vous ne devez donc pas avoir peur de faire des abdominaux. En effet, cette routine d'exercices peut faire travailler vos muscles abdominaux plus longtemps et plus fort, tout en augmentant l'amplitude de vos mouvements. Veillez toutefois à le faire correctement, afin de ne pas vous blesser le dos.

14. Tirer davantage de bénéfices des exercices cardiovasculaires.

Si vous souhaitez simplement améliorer votre santé, il vous suffit de faire des exercices cardiovasculaires d'intensité modérée pendant 30 minutes chaque jour. Vous pouvez le faire 5 jours par semaine si vous voulez obtenir des résultats plus rapidement. Si vous ne voulez le faire que 3 jours par semaine, vous devez faire des exercices vigoureux pendant 20 minutes seulement.

15. Les exercices cardio peuvent vous aider à perdre du poids.

Pour perdre du poids, vous pouvez aussi faire des exercices cardiovasculaires. Pour atteindre vos objectifs, vous devez faire des exercices cardio intensifs pendant 60 à 90 minutes à chaque fois. Faites-le plusieurs jours par semaine, afin que votre corps soit en mesure de brûler plus de graisses et de calories.

16. Comment déterminer si vous vous entraînez à un niveau d'intensité modéré.

Lorsque vous demandez conseil à des experts, vous les avez peut-être entendus vous parler de faire de l'exercice à un niveau d'intensité modéré. Cependant, vous devez également savoir ce qu'ils entendent

100 conseils pour
l'exercice

par là. Une façon simple de le déterminer est la suivante : si vous êtes encore capable de parler pendant que vous faites de l'exercice, alors vous faites bien les choses.

17. Entraînement musculaire et perte de poids.

L'entraînement musculaire peut certainement vous aider à perdre du poids. En effet, vous construisez davantage de muscles. En outre, pendant que vos muscles essaient de récupérer et de se développer, votre corps continue à brûler plus de calories et de graisses. Pour vous assurer que vous perdez du poids, vous devez également tenir compte de votre apport calorique.

18. N'oubliez pas de cibler les principaux groupes de muscles.

En matière d'entraînement musculaire, vous pouvez choisir les exercices que vous souhaitez effectuer. N'oubliez pas que certaines routines ciblent certains groupes de muscles. Lorsque vous choisissez entre 8 et 10 exercices pour la musculation, assurez-vous qu'ils ciblent les principaux groupes musculaires, afin d'obtenir une séance d'entraînement plus équilibrée.

19. Il n'est pas nécessaire de cibler tous vos groupes musculaires en une seule séance.

Si c'est vous qui élaborer votre propre programme d'entraînement, vous devez savoir qu'il n'est pas nécessaire de cibler tous les groupes musculaires chaque jour. Si vous vous entraînez tous les jours, veillez à ce que certains groupes de muscles aient le temps de se reposer avant de les cibler à nouveau. Ainsi, vous donnez à vos muscles le temps de récupérer et de se développer.

20. Choisir correctement le banc.

Lorsque vous vous entraînez, certaines routines nécessitent l'utilisation d'un banc. N'oubliez pas que les bancs ne sont pas tous égaux. Pour le tester, appuyez votre pouce sur le banc. Si votre pouce peut sentir le bois, alors vous devez en trouver un autre. En effet, cela vous indique que le banc est trop dur pour être soulevé, ce qui peut affaiblir votre bras.

21. Comment nager plus vite.

L'une des meilleures façons d'augmenter votre vitesse en natation est de développer la flexibilité de vos chevilles. En effet, vos pieds sont comme des palmes qui vous permettent de nager plus vite dans l'eau. Il existe de nombreuses routines d'exercices simples que vous pouvez suivre pour cela. Exécutez-les, afin de pouvoir nager plus vite que vos amis bientôt.

22. Plus d'excuses.

De nombreuses personnes ne parviennent pas à atteindre leurs objectifs de remise en forme en raison de leurs excuses. L'une des excuses les plus populaires de tous les temps est d'être trop occupé pour s'entraîner. Pour vous en débarrasser, essayez de vous entraîner un seul jour, ne serait-ce que pendant 10 à 15 minutes. Après l'avoir fait, demandez-vous si vous avez été rendu improductif en faisant ces exercices. Vous penserez très probablement que cela n'a pas affecté votre productivité et vous réaliserez que vous pouvez toujours faire de l'exercice chaque jour sans vous soucier de votre travail.

23. Quand acheter vos chaussures de sport.

Vous pensez peut-être qu'il n'y a pas de moment précis dans la journée qui soit le meilleur lorsqu'il s'agit d'acheter une paire de chaussures. Cependant, il est en fait préférable d'acheter des chaussures l'après-midi ou le soir. En effet, ce sont les moments où vos pieds sont les plus grands. En faisant cela, vous vous assurez d'acheter la paire parfaite en fonction de la taille.

24. Faites de l'exercice avec votre conjoint.

Si vous voulez rendre l'exercice plus excitant, vous devriez le faire avec votre conjoint ou votre partenaire. Vous pouvez tous les deux tirer de nombreux avantages de l'entraînement, c'est pourquoi il ou elle ne peut pas s'y opposer. En procédant ainsi, vous profiterez davantage de vos séances d'entraînement.

25. Regardez des émissions de télévision sur l'exercice physique.

Regarder des programmes télévisés sur la musculation peut vous motiver davantage à suivre vos routines. En outre, vous pouvez également en tirer des leçons précieuses, notamment lorsque vous regardez des émissions animées par des experts dans ce domaine. Vérifiez les chaînes qui diffusent de tels programmes, afin d'en prendre note.

26. Faites les préparatifs nécessaires.

Si vous êtes sur le point de commencer votre programme d'entraînement, vous devez faire les préparatifs nécessaires. En d'autres termes, vous devez vous procurer des vêtements appropriés pour faire de l'exercice. De plus, si vous décidez de vous entraîner chez vous, vous devez également acheter les équipements nécessaires, tels que des haltères, des haltères, etc.

27. Renforcer la force de votre avant-bras.

Si vous voulez améliorer la force de votre avant-bras, vous pouvez utiliser des journaux. Tout ce que vous avez à faire est de poser une feuille de papier journal sur le sol, et de prendre environ 30 secondes pour la froisser avec votre main. Cette méthode peut vous aider à obtenir de bons résultats au tennis et au racquetball.

28. Comment améliorer et maintenir la flexibilité.

La souplesse d'une personne peut diminuer avec l'âge. Cependant, vous pouvez l'améliorer ou la maintenir en faisant des exercices d'étirement. Mais les avantages des étirements ne se limitent pas au maintien de la souplesse. Ils peuvent également vous aider à vous détendre davantage et à mieux vous préparer à votre séance d'entraînement.

29. Faites travailler les muscles de votre dos correctement.

L'un des exercices que vous pouvez effectuer pour cibler les muscles du dos est le tirage des lattes. Pour le faire correctement, il est préférable de ne pas enrouler votre pouce autour de la barre, mais de le placer à côté de votre index. Ainsi, vous diminuez la pression exercée sur vos bras, ce qui fait travailler davantage votre dos.

30. Étirements plusieurs fois par semaine.

Il est en fait bon de faire des étirements plusieurs fois par semaine. En fait, le faire tous les jours peut vous apporter beaucoup de bénéfices. Si vous avez un emploi du temps chargé, vous pouvez toujours vous contenter de le faire 2 ou 3 jours par semaine. Lorsque vous vous étirez, faites-le dans la limite de votre amplitude de mouvement et maintenez chaque étirement pendant environ 15 à 30 secondes.

31. Ne vous concentrez pas uniquement sur vos points forts.

Lorsque vous vous entraînez, vous vous rendez compte qu'il y a des routines que vous aimez et d'autres que vous n'aimez pas. Il y a de fortes chances que les exercices que vous n'aimez pas soient ceux que vous ne maîtrisez pas. En d'autres termes, elles peuvent impliquer vos muscles faibles. Il est donc préférable que vous fassiez plus souvent les exercices que vous n'aimez pas, afin de vous débarrasser de vos faiblesses.

32. Consultez votre médecin.

Avant de vous engager dans un programme de formation ou d'entraînement, il est impératif de consulter un médecin. Il pourra ainsi vérifier si vous êtes apte à suivre certaines routines d'entraînement. Il pourra également vous indiquer les exercices dont vous avez le plus besoin pour atteindre vos objectifs plus rapidement.

33. Éliminer l'ennui.

L'un des responsables des échecs lorsqu'il s'agit de perdre du poids ou de se muscler est l'ennui. Il est donc important que vous évitiez que cela ne vous arrive. Pour éliminer les risques d'ennui, vous devez varier vos exercices. En outre, vous pouvez également modifier la fréquence, l'heure et l'intensité de vos exercices de temps en temps.

34. Construire vos bras même après avoir été blessé.

Lorsque vous soulevez des poids, il est toujours possible de vous blesser ou de vous faire mal à l'un de vos bras. Cependant, il n'est pas nécessaire d'arrêter de s'entraîner si vous ne vous êtes blessé qu'à un seul bras. Par exemple, si vous vous blessez au bras gauche, vous devez continuer à faire travailler votre bras droit. En effet, lorsque vous faites travailler un bras, cela stimule les fibres musculaires et nerveuses du bras qui a été blessé.

35. Comptez à l'envers.

Lorsqu'il s'agit de compter vos répétitions, c'est une bonne idée de compter à rebours. En effet, lorsque vous procédez ainsi, au lieu de penser au nombre de répétitions déjà effectuées, vous ne pensez qu'à ce qu'il vous reste à faire. Ainsi, l'entraînement est plus facile lorsque vous approchez de la fin de la série.

36. La progression de votre entraînement.

Si vous n'avez pas fait d'exercices depuis un certain temps, il est important de commencer par des exercices plus faciles. En d'autres termes, n'effectuez pas immédiatement des exercices intensifs, car vos muscles risquent de se fatiguer. Commencez par des exercices de faible intensité, puis passez à des exercices plus difficiles lorsque vous aurez acquis plus d'expérience.

37. Améliorer l'état de vos jambes.

Lorsque vous faites de l'exercice, il est préférable de cibler également vos mollets, afin d'améliorer l'état et l'apparence de vos jambes. Pour ce faire, vous devez faire des élévations de mollets assises et debout. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en procédant ainsi, car vos mollets sont constitués de deux muscles différents, que vous pouvez cibler avec les exercices assis et debout.

38. Pesez-vous avant de faire de l'exercice.

Avant de commencer votre programme d'exercices, vous devez d'abord vous peser. C'est important, surtout si vous essayez de perdre du poids. Prenez note de votre poids et inscrivez-le sur votre calendrier ou sur un bloc-notes. Ainsi, vous pourrez vous y référer après quelques semaines d'exercice, pour constater vos progrès.

39. Testez-vous toutes les 3 ou 4 semaines.

Lorsque vous vous entraînez, il est préférable de vous tester régulièrement. Testez différentes variables de votre corps, comme votre tour de taille, votre taux de graisse corporelle, votre taille musculaire, etc. Cela vous permettra de voir les résultats tangibles de votre programme d'entraînement. Lorsque vous voyez des différences, vous êtes assuré que tous vos efforts portent leurs fruits.

40. Ne prenez pas certains médicaments après avoir fait de l'exercice.

Ce n'est pas une bonne idée de consommer certains médicaments après avoir effectué votre séance d'entraînement. Certaines personnes prennent en fait de l'ibuprofène et de l'acétaminophène après l'exercice pour soulager les douleurs musculaires. Cependant, certains experts affirment que ces médicaments peuvent en fait supprimer le développement musculaire, si vous les prenez après une séance d'entraînement, c'est pourquoi il est préférable de les éviter.

41. Ce qu'il faut faire quand on s'ennuie.

Si vous marchez depuis un certain temps déjà pour perdre du poids, il est possible que vous vous en soyez lassé. Dans ce cas, vous devez trouver une bonne alternative à la marche, afin de pouvoir continuer à faire de l'exercice. Parmi les options qui s'offrent à vous, citons le vélo, la natation et la course à pied.

42. Se débarrasser de votre ventre proéminent.

Si vous voulez aplatir votre ventre, vous devez faire plus d'abdominaux à chaque fois que vous allez à la salle de sport. Pour rendre vos abdominaux plus efficaces, l'une des techniques que vous pouvez suivre consiste à expirer avec force lorsque vous atteignez le sommet de votre mouvement. Cela oblige vos abdominaux à travailler davantage, ce qui vous permet d'avoir plus de muscles dans cette partie de votre corps.

43. Comment obtenir efficacement des abdos de six-pack.

Même s'il est vrai que vous devez faire des abdominaux pour obtenir de meilleurs abdominaux, il arrive que vous ne puissiez pas y parvenir rapidement. L'une des choses qui peuvent vous empêcher d'avoir des abdominaux fabuleux est en fait la graisse que vous avez dans votre estomac. En effet, ces graisses cachent vos muscles abdominaux. Vous devez donc vous débarrasser de vos graisses pour avoir des abdominaux.

44. Construire de plus gros biceps.

Lorsque vous faites de l'exercice, vous pouvez aussi vouloir développer de plus gros biceps, c'est pourquoi vous voulez faire des flexions de bras. Pour être plus efficace, il est conseillé de plier les poignets lorsque vous effectuez la routine. En les étendant légèrement vers l'arrière, vous ciblez davantage vos biceps et les faites travailler davantage.

45. Faire de l'exercice chez soi.

Il y a beaucoup d'avantages à s'entraîner chez soi. Outre le fait que vous n'aurez pas à payer de frais d'adhésion à une salle de sport, vous n'aurez pas non plus à sortir de chez vous et à traverser les embouteillages.

Cependant, vous devez vous assurer que vous êtes vraiment déterminé à le faire, car il y a aussi beaucoup de distractions à votre domicile.

46. Faire de l'exercice quand on est faible.

Il y a des gens qui essaient toujours d'aller à la salle de sport même s'ils ont de la fièvre, une toux ou un rhume. C'est en fait inutile, car votre corps concentre ses ressources sur sa guérison. Il est donc préférable de se reposer chez soi et de ne s'entraîner que lorsque l'on est en bonne santé.

47. Faites du vélo dans les montagnes.

Aller à la montagne avec vos amis tout en faisant du vélo, c'est vraiment génial. En effet, cela vous permet de faire l'exercice cardiovasculaire dont vous avez besoin pour renforcer votre endurance. En plus de cela, vous pouvez également respirer de l'air frais une fois arrivé à destination. Choisissez bien votre vélo pour être sûr.

48. Engager un entraîneur pour faire de l'exercice.

Si vous souhaitez améliorer vos capacités en haltérophilie ou pour d'autres événements sportifs, vous pouvez toujours faire appel à un entraîneur. Un entraîneur peut vous guider dans l'exécution des routines que vous devez effectuer. En outre, il s'assurera également que vous progressez efficacement.

49. Payer votre entraîneur à l'avance.

Lorsque vous engagez un entraîneur pour vos exercices, vous pouvez le payer à l'avance. En effet, vous serez ainsi certain de respecter vos séances d'entraînement. En outre, cela vous permettra de vous assurer que l'entraîneur vous guidera correctement.

50. Renforcez vos muscles en vous étirant.

Après avoir travaillé un certain groupe de muscles, c'est une bonne idée de les étirer. Lorsque vous les étirez, ils se développent plus rapidement. Faites des étirements pendant 20 à 30 secondes, afin que vos muscles se développent plus rapidement. Vous devez le faire régulièrement afin d'obtenir rapidement des résultats.

51. Faites de l'exercice pour perdre du poids.

Faire de l'exercice pour perdre du poids peut être efficace, surtout si vous le combinez avec un régime équilibré. Cela dépend en effet de la quantité de calories que vous brûlez et de celle que vous absorbez. Ainsi, si vous pouvez brûler plus de calories que vous n'en consommez, vous perdrez du poids.

52. Concentrez-vous sur vos objectifs.

Lorsque vous faites de l'exercice, vous devez rester concentré sur vos objectifs, afin de ne pas perdre votre temps. Ainsi, si vous voulez améliorer votre force, vous devez soulever plus de poids. D'un autre côté, si vous voulez devenir plus rapide, vous devez vous concentrer sur des entraînements qui vous permettront d'obtenir ce résultat. En vous concentrant sur vos objectifs, vous pouvez déterminer les bonnes routines d'exercice pour ceux-ci.

53. Comment réparer vos muscles plus rapidement.

Après une séance de sport, il est préférable de se reposer suffisamment pour récupérer plus rapidement. Ce que vous pouvez faire pour accélérer votre récupération est d'exercer légèrement les muscles que vous avez sollicités le jour suivant. En effet, cela aidera votre corps à fournir davantage de nutriments aux muscles qui ont besoin d'être réparés.

54. Choisir la couleur de vos vêtements d'entraînement.

Lorsque vous choisissez les couleurs de vos vêtements d'entraînement, il est préférable de s'en tenir à des couleurs simples comme le noir, le blanc et le gris. En effet, ces couleurs s'accordent avec tout. En d'autres termes, vous n'avez plus besoin de passer beaucoup de temps à assortir les couleurs.

55. Choisissez les bonnes chaussures.

Il est très important de porter les bonnes chaussures pour vos séances d'entraînement. En effet, les bonnes chaussures peuvent vous aider à éviter les blessures. En plus de vous concentrer sur l'acquisition de la bonne taille, vous devez également vous assurer que vous achetez quelque chose de bonne qualité, afin que votre investissement en vaille la peine.

56. Le meilleur moment pour s'entraîner.

Il peut y avoir certains moments de la journée où la salle de fitness est remplie de beaucoup de monde. Dans la plupart des cas, ce sera après les heures de bureau ou tôt le matin. Ainsi, si vous pouvez choisir l'heure de votre visite à la salle de sport, faites-le en milieu de journée. Ainsi, vous n'aurez pas à attendre votre tour pour utiliser certains équipements d'entraînement.

57. Reposez-vous entre vos séries d'entraînement.

N'oubliez pas que le repos entre les séries est important. Cependant, si vous voulez faire bon usage de votre temps à la salle de sport, vous devez vous reposer moins longtemps pendant les premières séries et plus longtemps à la fin de la séance. C'est la meilleure façon de procéder, car vos muscles sont encore frais au début et ont besoin de plus de temps pour se reposer lorsque vous approchez de la fin de votre séance.

58. Évitez les personnes bavardes à la salle de sport si vous voulez gagner du temps.

Lorsque vous vous rendez au gymnase, vous finissez par remarquer que certaines personnes ne savent tout simplement pas quand s'arrêter de parler. Si vous vous trouvez accidentellement à côté d'elles, elles peuvent vous retarder. Si vous voulez gagner du temps, veillez à éviter ces personnes. Si elles veulent vraiment vous parler, dites-leur simplement que vous devez continuer et que vous pourrez parler une fois que vous aurez terminé.

59. N'oubliez pas vos triceps.

Beaucoup de gens font travailler leurs biceps, car c'est le groupe de muscles qu'ils peuvent immédiatement voir devant le miroir. Cependant, vous devriez également faire travailler vos triceps, car il s'agit également d'un groupe de muscles important. En faisant travailler vos triceps, vous pouvez élargir vos bras.

60. La meilleure façon de développer vos triceps à la maison.

Les triceps sont des muscles qui se trouvent en face de vos biceps, et ils ne sont pas très faciles à cibler. Pour les développer à la maison, vous pouvez effectuer des pompes en prise fermée. Cette routine est similaire au pushup traditionnel, à la seule différence que vous devez placer vos mains l'une à côté de l'autre sur le sol.

61. Comment construire vos bras plus rapidement.

Le fait de rendre vos bras plus gros vous donnera également l'impression d'être une personne plus grande. Pour y parvenir, vous devez faire travailler non seulement vos biceps, mais aussi le muscle opposé, à savoir les triceps. L'avantage de faire travailler ces muscles est que, pendant que vous exercez une pression sur l'un d'eux, l'autre est obligé de se reposer.

62. Fréquence de l'entraînement musculaire.

Il est vrai que vous pouvez faire des exercices cardiovasculaires au jour le jour. Cependant, lorsqu'il s'agit d'entraînement musculaire, vous devez veiller à prendre au moins un jour de repos entre vos exercices d'entraînement musculaire. Cela permet de s'assurer que vos muscles ont suffisamment de temps pour récupérer et se développer.

63. Comment éviter les blessures.

Afin d'éviter les blessures, vous devez vous assurer que chaque exercice que vous effectuez est réalisé correctement. Pour ce faire, vous pouvez demander à un expert de vous aider à les réaliser. Cela est important non seulement pour éviter les blessures, mais aussi pour vous assurer que vous pourrez atteindre vos objectifs rapidement.

64. Comment faire de l'exercice au travail.

Si vous voulez continuer à brûler plus de calories même au travail, vous devez veiller à ne pas limiter vos activités physiques. En d'autres termes, chaque fois que vous avez besoin de parler à un collègue de travail, vous devez éviter d'utiliser d'autres moyens que le face-à-face avec lui. Ainsi, vous ne devez pas utiliser le téléphone, le chat et l'e-mail.

100 conseils pour
l'exercice

65. Effectuez vos exercices plus lentement.

Il est en fait préférable de ne pas se précipiter lorsque l'on fait de l'exercice, surtout lorsqu'il s'agit de musculation. En effectuant les routines plus lentement, vous vous assurez de cibler les bons groupes de muscles. En outre, cela permet également d'éviter les blessures.

66. Augmentez régulièrement votre intensité.

Afin d'éviter les plateaux d'entraînement, il est préférable d'augmenter régulièrement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez y parvenir en augmentant la quantité de poids que vous soulevez de temps en temps. En outre, vous pouvez également augmenter le nombre de répétitions. Il est préférable de faire cela pour que vos muscles soient incités à se développer mieux et plus gros.

67. Gardez à l'esprit que chaque routine cible généralement certains groupes de muscles.

Lorsque vous vous entraînez, en particulier avec la musculation, vous devez garder à l'esprit que chacune des routines cible certains groupes de muscles. Ce n'est donc pas une bonne idée d'exécuter simplement n'importe quel type de programme que vous rencontrez. Il est préférable d'identifier les groupes de muscles que vous souhaitez renforcer et de sélectionner vos exercices en conséquence.

68. Pratiquez une bonne respiration.

Lorsque vous vous entraînez, vous devez vous assurer que vous respirez correctement. Cela permet de ne pas s'essouffler pendant l'exercice. En outre, cela vous aidera également à effectuer les exercices correctement. Veillez à pratiquer la technique de respiration, afin de pouvoir effectuer votre séance d'entraînement sans trop vous fatiguer.

69. Le développé couché permet de développer votre poitrine et vos triceps.

Lorsque vous faites du développé couché, vous pouvez en fait cibler non seulement les muscles de votre poitrine, mais aussi ceux de vos triceps. Avec le développé couché classique, vous développez naturellement les muscles de votre poitrine. Pour cibler vos triceps, tout ce que vous avez à faire est de placer vos mains plus près l'une de l'autre. Ainsi, la pression exercée sur vos muscles pectoraux est supprimée et appliquée à vos triceps.

70. L'astuce du banc de pression.

Si vous voulez obtenir de meilleurs résultats avec le développé couché, vous pouvez en fait réaliser une astuce pour cela. Pour cela, il suffit d'essayer de regarder votre main dominante sans tourner la tête vers elle. En faisant cela, vous n'aurez pas l'impression d'exercer la même pression sur l'autre main, ce qui vous permettra de soulever plus de poids.

71. Rendre les chin-ups plus faciles.

Beaucoup de gens trouvent que les tractions à la barre fixe sont difficiles à réaliser, surtout pour ceux qui pensent à se tirer vers le haut en faisant la routine. Pour les rendre plus faciles, vous devez penser à tirer vos coudes vers le bas. En effet, en pensant à vous soulever, vous vous concentrez davantage sur votre poids que lorsque vous pensez à tirer vos coudes vers le bas.

72. Réchauffez vos muscles avant de soulever des poids.

Lorsqu'il s'agit de soulever des poids, il est toujours préférable de commencer par des exercices d'échauffement. Cela permet d'éviter les blessures, tout en vous aidant à vous détendre et à bien exécuter les exercices. Pour vous échauffer, vous pouvez simplement faire des exercices d'étirement ou des exercices cardiovasculaires légers.

73. Comment savoir si vous utilisez un poids qui est trop lourd pour vos muscles.

La meilleure façon de savoir si vous utilisez la bonne quantité de poids lorsque vous vous entraînez est d'essayer d'exécuter les routines lentement. Si vous êtes obligé de balancer les poids pour les soulever, c'est que vous utilisez trop de poids. N'utilisez pas trop de poids afin de ne pas vous exposer à des risques de blessures.

74. Protégez votre colonne vertébrale à tout moment.

Lorsque vous soulevez des poids, vous devez garder à l'esprit qu'une mauvaise exécution de la routine peut blesser votre dos ou votre colonne vertébrale. Vous devez donc vous assurer que vous pouvez protéger votre colonne vertébrale à tout moment. Pour ce faire, vous devez adopter une bonne posture, afin que la pression de chaque exercice soit dirigée vers les muscles que vous souhaitez développer.

75. Comment respirer correctement.

Il est important de respirer correctement pendant l'entraînement si vous voulez obtenir les résultats souhaités de votre programme d'exercices. Pour vous assurer que vous respirez correctement, vous devez expirer lorsque vous faites un effort et inspirer lorsque vous vous reposez. Ainsi, si vous soulevez des poids, vous devez expirer lorsque vous soulevez le poids et inspirer lorsque vous revenez à votre position de départ.

76. Sachez quelles routines ciblent quels muscles.

Différentes routines ciblent différents muscles. Vous devez donc connaître les routines qui ciblent les muscles que vous souhaitez améliorer. Par exemple, si vous souhaitez développer davantage vos muscles pectoraux, les exercices que vous devez effectuer sont les pompes, la machine à presser les pectoraux, le développé couché, etc.

77. Pour construire des muscles, vous devez faire le plein de protéines.

Les protéines sont les éléments constitutifs de votre corps. Vous devez donc vous assurer de consommer des aliments qui en sont riches. Sans un apport adéquat en protéines, votre corps ne disposerait pas des outils nécessaires pour réparer vos tissus usés. En outre, il n'aurait pas non plus la capacité de développer de meilleurs muscles.

78. Marchez dans le parc le matin.

Si vous vous demandez quel est le meilleur moment pour faire votre marche, sachez que c'est le matin. Marcher dans le parc tôt le matin vous apportera de nombreux avantages. En plus d'augmenter votre niveau d'énergie en début de journée, vous aurez l'occasion de respirer de l'air frais et d'absorber de la vitamine D3.

79. Faire de l'exercice sans aller à la salle de sport.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours faire de l'exercice sans aller à la salle de sport. Vous pouvez marcher au parc, dans le quartier ou même chez vous. En outre, monter et descendre les escaliers au bureau ou à la maison peut également vous inciter à faire des efforts pour améliorer votre condition physique. De plus, il existe d'autres exercices d'entraînement que vous pouvez effectuer à la maison ; certains d'entre eux nécessitent un équipement d'entraînement, d'autres non.

80. Ne perdez pas l'habitude de faire de l'exercice.

L'un des obstacles que vous pouvez rencontrer lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice est le moment où vous avez envie de rompre avec cette habitude. Une fois que vous l'avez fait, cela peut devenir une habitude pour vous, et finalement vous faire arrêter de faire de l'exercice. Vous devez donc éviter autant que possible les longues pauses pendant l'exercice. En faisant cela, vous vous assurez d'être en pleine forme pour le reste de votre vie.

81. Prévention des blessures en course à pied.

Pour prévenir les blessures en course à pied, vous pouvez en fait faire quelque chose de différent pendant une semaine sur six. Pendant cette semaine, essayez de réduire de moitié la distance que vous parcourez habituellement. En outre, au lieu de courir 6 jours par semaine, vous pouvez également la réduire à 3 jours. En faisant cela, vous donnerez à votre corps une meilleure chance de récupérer, ce qui est également un bon moyen de prévenir les blessures.

82. Perdre du poids avec du lait.

Boire beaucoup de lait peut réellement vous aider à perdre du poids. En effet, le lait contient beaucoup de calcium, et des études ont prouvé que les personnes qui consomment plus de calcium ont moins de graisses corporelles. Vous devriez donc inclure le lait dans votre régime alimentaire et l'associer à votre programme d'exercices.

83. Que faire avec vos muscles tendus.

Lorsque vous faites de l'exercice, vous vous rendez compte que certains de vos muscles sont tendus, tandis que d'autres sont plus souples. Pour contourner ce problème, vous devez passer plus de temps à étirer vos muscles tendus. En faisant cela, ils deviendront plus souples, ce qui peut vous aider à effectuer certaines routines d'exercice.

84. Comment récupérer plus rapidement.

Si vous avez été blessé, l'une des meilleures façons de récupérer plus rapidement est de faire de l'exercice le plus tôt possible. Cela ne signifie pas que vous ne devez pas laisser à votre corps le temps de réparer les muscles blessés. Cela signifie que, dès que vous vous sentez capable de faire de l'exercice à nouveau, vous devez immédiatement faire quelques exercices. Veillez toutefois à vous concentrer sur des exercices de faible intensité, afin de ne pas fatiguer vos muscles.

85. Utilisation d'un supplément.

Vous avez peut-être entendu ou lu que des personnes utilisaient des compléments alimentaires en conjonction avec leurs programmes d'entraînement. Si vous voulez en utiliser un, vous devez savoir qu'il y a beaucoup de compléments différents disponibles sur le marché aujourd'hui. Vous devez donc vous assurer de bien choisir le produit que vous allez utiliser, afin qu'il puisse réellement vous aider à atteindre vos objectifs.

86. Faites une liste de vos objectifs.

En plus de vos objectifs à long terme, vous devriez également avoir des objectifs à court terme. Inscrivez ces objectifs sur votre bloc-notes ou sur une feuille de papier que vous pouvez afficher sur votre réfrigérateur. Il est important que vous voyiez votre liste tous les jours, afin de vous les rappeler constamment. En outre, veillez à ce que chacun de vos objectifs soit assorti d'une date à laquelle vous souhaitez les atteindre, afin que vous puissiez les considérer comme des échéances.

87. Comment s'engager davantage dans l'exercice physique.

Il peut être difficile pour certaines personnes de s'engager pleinement à faire de l'exercice de façon régulière. Si vous voulez être sûr de vous engager pleinement, l'une des choses que vous pouvez faire est d'aller à la salle de sport chaque jour ou au moins tous les deux jours, pendant une période d'un mois. En faisant cela, cela deviendra une routine naturelle pour vous, ce qui sera beaucoup plus facile à faire.

88. Veillez à ce que vous preniez du plaisir à vous entraîner.

Certaines personnes ne sont pas faites pour la salle de sport. Ainsi, si vous n'aimez pas être dans la salle de sport lorsque vous vous entraînez, vous devriez essayer de vous entraîner chez vous. Il peut y

100 conseils pour
l'exercice

avoir certaines choses dans la salle de sport qui vous empêchent de faire de l'exercice.

de l'apprécier. Essayez donc chez vous, car il est fort possible que ce soit l'endroit où vous voulez vraiment faire de l'exercice.

89. Course en côte.

Courir en montée peut être un véritable défi. Pour être sûr de pouvoir le faire plus rapidement, vous pouvez vous concentrer sur un objet situé en haut de la colline, tout en gardant la tête haute. Cela peut vous aider à respirer plus facilement, ce qui vous aidera grandement à courir plus vite et à atteindre le sommet.

90. Comment développer votre endurance.

L'une des meilleures façons de développer votre endurance est de participer à un marathon. Pour être sûr que cela fonctionne, vous devez y travailler dur et viser à gagner la course. Si vous y parvenez, même avant le marathon, vous aurez déjà amélioré votre endurance.

91. Dessinez des X sur votre calendrier.

De nos jours, beaucoup de gens font des croix dans leur calendrier pour marquer les jours du mois où ils sont allés à la salle de sport. Si vous faites cela, juste avant la fin du mois, vous pourrez voir combien de fois vous avez pu aller à la salle de sport. Ainsi, cela vous motivera à aller plus souvent à la salle de sport, afin que vous puissiez voir plus de X sur votre calendrier.

92. Je renforce mes jambes avec des fentes.

Les fentes peuvent effectivement renforcer les muscles de vos jambes. Cependant, si vous voulez que cet exercice soit plus efficace qu'il ne l'est, vous devez également faire les fentes en sens inverse. Cette méthode permet de faire travailler davantage vos jambes avant. Pour l'exécuter, il vous suffit de faire un pas en arrière, au lieu d'un pas en avant.

93. Que faire quand on est stressé.

Si vous êtes stressé, ce n'est pas une excuse pour ne pas aller à la salle de sport. En fait, cela vous donne même une raison supplémentaire de vous y rendre, car l'exercice peut réellement vous soulager du stress. En effet, lorsque vous vous entraînez, votre corps libère de l'endorphine, qui peut améliorer votre humeur.

94. Mesurer la forme physique.

Lorsqu'il s'agit de mesurer la forme physique, votre poids n'est pas le seul élément que vous pouvez contrôler. Gardez à l'esprit que si vous suivez également un entraînement musculaire, il y a de fortes chances pour que votre croissance musculaire compense votre perte de graisse. Ainsi, outre le contrôle de votre poids, vous pouvez également tenir compte de vos progrès en matière d'entraînement. Si vous êtes capable d'augmenter le nombre de répétitions de pompes et d'abdominaux, c'est aussi une bonne indication de l'amélioration de votre condition physique.

95. Contractez les muscles de vos fesses.

Lorsque vous devez soulever des poids au-dessus de votre tête, vous devriez essayer de serrer les muscles de vos fesses. Vous obtiendrez ainsi une position qui protège amplement votre colonne vertébrale. Cela permet de réduire les risques de blessures au dos.

96. Serrer la barre.

Lorsque vous faites du développé couché et que vous voulez exercer une plus grande pression sur vos muscles pectoraux, vous devez essayer de serrer la barre. La pression doit suivre un mouvement vers l'intérieur pour cibler correctement les muscles de la poitrine. Si vous voulez cibler vos triceps, vous

100 conseils pour
l'exercice

devez serrer la barre vers l'extérieur.

97. Dormez au moins 8 heures chaque nuit.

Chaque fois que vous vous entraînez, vous devez tenir compte du fait que vous exercez une pression sur vos muscles. Par conséquent, si vous voulez développer vos muscles, vous devez laisser à votre corps le temps de les réparer. Si vous dormez au moins 8 heures chaque nuit, non seulement vous donnez à votre corps la possibilité de réparer vos muscles, mais vous vous assurez également d'avoir un niveau d'énergie élevé le lendemain.

98. Mangez plus de fruits et de légumes.

Les fruits et légumes sont chargés de nutriments qui peuvent aider votre corps à avoir un bon niveau d'énergie. En outre, ils peuvent également vous permettre de vous hydrater correctement. Il est donc préférable d'en manger davantage, afin d'atteindre rapidement vos objectifs en matière d'entraînement.

99. Mangez plus d'œufs.

Le blanc d'œuf contient une protéine rare appelée albumine. Ce type de protéine peut être facilement absorbé par votre corps. Ainsi, il accélère la récupération musculaire, tout en aidant votre corps à construire des muscles plus rapidement. En outre, le jaune d'œuf contient également des acides gras essentiels, qui peuvent vous aider à augmenter votre niveau d'énergie.

100. Faites l'exercice un bras à la fois.

Certaines formes d'exercices peuvent être effectuées avec un seul bras ou avec les deux. Cependant, si vous voulez obtenir des résultats plus rapides, il est préférable de les faire avec un seul bras à chaque fois. En effet, isoler un bras lors de l'entraînement permet d'obtenir des séries de meilleure qualité que si vous utilisez les deux bras ensemble. De ce fait, vos muscles se développeront plus rapidement.