



Copyright © 2013

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, balayage ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité

Tout le matériel contenu dans ce livre est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement. Aucune responsabilité ne peut être prise pour tout résultat ou issue résultant de l'utilisation de ce matériel.

Bien que tout ait été mis en œuvre pour fournir des informations à la fois précises et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'exactitude ou l'utilisation/la mauvaise utilisation de ces informations.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 - L'histoire secrète de l'entraînement au poids du corps	5
Chapitre 2 - Avant toute chose - Étirements et échauffement... 9	
semaine 2- Le miracle des pompes et des haltères.....	13
Chapitre 3 - La puissance de traction	17
Chapitre 4 - Les rouages de l'acier - L'entraînement des jambes sans haltères	21
Chapitre 5 - Ponts pour le dos et le cou de la boîte à outils du lutteur	25
Chapitre 6 - Core Of Steel.....	29
Chapitre 7 - Idées de régimes et comment organiser votre emploi du temps	33
Conclusion - l'esprit comme un muscle (pensée positive et fixation d'objectifs).....	37
P.S. pour l'entraîneur d'élite - Exercices avancés de poids corporel	41

INTRODUCTION

Les tendances en matière de fitness et de musculation peuvent être très variées. Ceux d'entre nous qui ont eu un aperçu des coulisses de l'industrie du fitness ont souvent vu de première main ce qui motive ses gourous. Il ne s'agit pas d'aider les gens à se mettre en forme, rapidement ou à jouir d'une santé éclatante, mais de faire rentrer plus d'argent sur leur compte en banque.

Et s'il existait une méthode de remise en forme éprouvée, qui ne nécessite pas d'équipement spécial, pas d'abonnement à une salle de sport, pas de supplément ni de régime alimentaire à choisir soi-même ?

Ce serait une mauvaise nouvelle pour les profiteurs de la santé et du fitness et une excellente nouvelle pour vous, n'est-ce pas ?

Bienvenue à Bodyweight Training.

Cette méthode possède toutes ces qualités et plus

Blitz du poids corporel

encore. Lorsque vous aurez terminé ce guide, vous disposerez de toutes les informations dont vous avez besoin pour construire un nouveau site Internet déchiré et puissant.

Blitz du poids corporel

et vous pouvez faire tout cela dans votre salon ou dans votre jardin !

C'est excitant, n'est-ce pas ? Lorsque vous verrez le résultat final, vous serez encore plus enthousiaste !

Lisez la suite et vous trouverez...

* L'entraînement au poids du corps est un défi totalement nouveau. Si vous avez une quelconque expérience de la salle de sport, vous ferez peut-être partie des nombreuses personnes qui sont ravies de réaliser le nouveau défi que peut représenter l'entraînement au poids de corps. Vous n'aurez plus à attendre que quelqu'un vous observe pendant que vous faites du développé couché ou à vous amuser sur la dernière machine de fitness de la salle. Au lieu de cela, vous ferez des pompes et frapperez la barre de traction dans la porte. Cela peut être très rafraîchissant, croyez-moi !

* L'entraînement au poids du corps brûle les graisses corporelles. Vos abdominaux vous manquent ? Suivez un programme d'entraînement exclusivement basé sur

Blitz du poids corporel

le poids du corps et vous retrouverez vos abdominaux manquants en un rien de temps. Beaucoup d'entre nous deviennent ultra déchiquetés grâce à l'entraînement au poids du corps uniquement, avec un minimum de cardio.

Blitz du poids corporel

* L'entraînement au poids du corps guérit les blessures et renforce la flexibilité. La pratique des poids et haltères année après année nous laisse souvent avec une liste de blessures non guéries. La plupart d'entre elles guérissent rapidement dès que nous changeons notre protocole d'entraînement et que nous nous concentrons uniquement sur l'entraînement au poids de corps. De plus, les avantages en termes de flexibilité peuvent être comparés à une méthode originale d'entraînement avec des poids de corps - le yoga (qui était à l'origine utilisé par les guerriers indiens comme méthode de conditionnement physique !)

* L'entraînement au poids du corps renforce l'endurance. Dites adieu au tapis de course. L'entraînement au poids du corps à haute répétitivité vous permettra d'acquérir une véritable endurance TOUT EN développant une belle masse musculaire !

* L'entraînement au poids du corps vous permet de vous mettre en forme sans trop dépenser. En dehors de quelques instructions (que vous lisez en ce moment même), vous pouvez vous entraîner sans aucune dépense supplémentaire. Vous avez besoin

Blitz du poids

corporel

d'économiser de l'argent ? Vous pouvez désormais vous mettre en forme sans vous rendre dans une salle de sport, sauf si vous le souhaitez.

* L'entraînement au poids de corps renforce la résistance. À vrai dire, les hommes les plus endurcis du monde s'entraînent presque exclusivement selon la méthode du poids de corps. Les unités d'élite militaires et les unités spéciales

Blitz du poids corporel

les forces armées, les boxeurs, les lutteurs et les artistes martiaux mixtes - et même les détenus des prisons les plus dangereuses du monde.

L'entraînement au poids du corps vous rendra en forme, en bonne santé et résistant !

Je suis très heureux que vous soyez ici pour lire notre guide, où je ferai de mon mieux pour vous ouvrir les yeux sur une toute nouvelle approche pour atteindre vos objectifs de remise en forme. Préparez-vous à sortir un peu des sentiers battus et vous n'aurez peut-être plus jamais envie de soulever un poids. Le meilleur corps de votre vie vous attend !

Blitz du poids corporel

J'ai déjà abordé le fait que la majorité des "pouvoirs en place" en matière de fitness préféreraient que l'entraînement au poids de corps soit négligé et ignoré au profit d'idées de conditionnement beaucoup moins puissantes. Le fait incontestable est qu'aucune autre méthode de musculation et de conditionnement n'a une histoire aussi brillante d'efficacité. Elle remonte à l'Antiquité et perdure jusqu'à aujourd'hui.

Ne me croyez pas sur parole. Voici quelques faits marquants de l'histoire de l'entraînement au poids du corps...

* Les cultes de lutte indiens. Saviez-vous que la lutte indienne en tant que sport (et presque religion) remonte à des milliers d'années ? S'approchant du MMA moderne par son mélange de grappling et de striking, les lutteurs indiens ont développé de vastes bibliothèques d'exercices d'entraînement au poids du corps, dont certains ont été

Blitz du poids

corporel

remis au goût du jour au cours de la dernière décennie en dehors de l'Inde, comme le pushup hindou et le squat hindou, que nous allons aborder.

Blitz du poids corporel

plus tard dans notre guide. Les prouesses physiques des lutteurs indiens sont légendaires, avec des programmes bien documentés qui incluent plus de 500 pompes et 1000 squats par jour, six jours par semaine !

* Les guerriers spartiates. Si vous avez déjà vu une statue ou une peinture d'un guerrier spartiate, vous avez probablement constaté que le film "300" était en plein dans le mille avec sa représentation du physique spartiate. Les Spartiates ne soulevaient pas de poids, mais s'entraînaient à l'aide de méthodes avancées d'entraînement par le poids du corps, ce qui leur a valu la réputation d'être parmi les plus beaux spécimens physiques à avoir jamais marché sur la terre.

* Le gladiateur romain. Cousin éloigné du spartiate, les gladiateurs romains utilisaient des programmes d'entraînement similaires à ceux des Grecs. Leurs résultats étaient tout aussi impressionnants.

* Charles Atlas et les physiiciens américains. L'idée de construire un corps sain, beau et puissant a fait son apparition dans les temps modernes au début des années 1900. Probablement le plus populaire et le plus connu

Blitz du poids
corporel

des

Blitz du poids corporel

ces passionnés de fitness était le légendaire Charles Atlas. Charles, ainsi que la plupart de ses contemporains, étaient de fervents défenseurs de l'entraînement au poids du corps et ont construit des corps incroyablement bien développés et athlétiques.

Googlez Charles Atlas, Earle Liederman, Jack Lalanne ou d'autres gourous du fitness de leur époque et émerveillez-vous de ce qu'ils ont pu réaliser sans poids, sans stéroïdes anabolisants, sans compléments ou même sans idées de régime avancées !

* Les opérations spéciales de l'armée moderne. Des Navy Seals américains à la RAF britannique, en passant par tous les groupes de forces spéciales, tous se sont construits sur la base de pompes, de tractions, d'abdominaux, etc. Très peu s'adonnent à la musculation. Peut-on vraiment nier leur haut niveau de conditionnement et leur niveau de vie et de mort de la véritable forme fonctionnelle ?

* Matt Furey et la nouvelle race d'entraînement au poids du corps. Au début des années 2000, un entraîneur de fitness et auteur un peu excessif est considéré par la plupart comme celui qui a ramené l'entraînement au

Blitz du poids

corporel

poids du corps au premier plan des discussions et qui a fait revivre tout un arsenal d'exercices disparus. Furey a ouvert ces portes et mérite plus de crédit qu'il n'en a parfois.

Blitz du poids corporel

reçoit.

Il devrait être clair que vous êtes sur le point de suivre des traces légendaires en vous plongeant dans l'entraînement au poids de corps. Êtes-vous prêt à perpétuer cette fière tradition de fitness ? Je pense que vous avez tout à fait ce qu'il faut. Il est temps d'aller de l'avant !

Blitz du poids corporel

Quel que soit le type d'entraînement dans lequel nous nous engageons, la sécurité doit toujours primer. L'entraînement au poids du corps ne fait pas exception à cette règle d'or. Après tout, lorsqu'on est blessé, on ne peut pas s'entraîner du tout, n'est-ce pas ? C'est pourquoi le fait de prêter attention à des choses comme l'échauffement et les étirements avant nos séances d'entraînement nous permet de devenir plus fort et plus en forme en un rien de temps. Lisez attentivement ce chapitre. Mes suggestions sont simples, mais elles ne doivent pas être ignorées ou survolées, croyez-moi !

Échauffements pour l'entraînement au poids du corps

L'échauffement pour l'entraînement au poids du corps est beaucoup moins compliqué que certains des schémas auxquels vous êtes peut-être habitué si vous avez fait beaucoup d'haltérophilie. Notre objectif est de faire

Blitz du poids

corporel

circuler le sang et d'augmenter notre température avant de procéder à des étirements légers. Cela nous permet d'être plus souples pour

Blitz du poids corporel

nos étirements et réduit davantage les risques de blessure.

La façon dont vous choisissez de le faire est vraiment une question de choix personnel, mais je vous suggère de viser la barre des dix minutes. La marche rapide ou le jogging est ce que je choisis de faire le plus souvent, mais si vous préférez utiliser le vélo ou un rameur, c'est aussi très bien. Beaucoup de mes amis qui pratiquent des sports de combat le font à l'ancienne, en sautant à la corde ou en frappant dans le sac de frappe. Tant que l'objectif est de faire circuler le sang et d'augmenter la température sans en faire trop, vous pouvez choisir la méthode cardio que vous préférez.

Conseils et idées d'étirement

Une fois encore, l'échauffement et les étirements sont indispensables avant chaque séance d'entraînement.

Après vos dix minutes d'échauffement, dix autres minutes d'étirement, à moins que vous n'ayez des besoins particuliers à satisfaire, suffiront pour faire le travail efficacement.

* Ne rebondissez pas dans vos étirements. Étirez-vous

Blitz du poids

corporel

calmement et avec un effort lent et contrôlé. Cela vous permettra non seulement d'obtenir les meilleurs résultats, mais aussi d'éviter de déchirer les muscles tendus.

Blitz du poids corporel

les muscles. Nous nous étirons pour prévenir les blessures et non pour les provoquer !

* Contrôlez votre respiration. Une respiration erratique peut nuire aux bienfaits des étirements. Expirez dans votre étirement et continuez à respirer à fond tout en maintenant votre étirement.

* Les Trente Glorieuses. Maintenez vos étirements pendant trente secondes. Les recherches ont montré que c'est la durée qui offre le plus de bénéfices pour l'athlète.

* Ne vous étirez jamais dans la douleur. Les étirements ne doivent PAS faire mal. Le principe "Pas de douleur, pas de gain" peut s'appliquer à d'autres domaines de l'entraînement. Elle ne s'applique jamais, au grand jamais, aux étirements ! N'ignorez pas ce conseil.

* Envisagez de vous mettre au yoga. Le yoga peut être un excellent complément à l'entraînement au poids du corps. La fausse impression que le yoga n'est réservé qu'aux femmes perd du terrain chaque jour, avec des joueurs de football et de rugby, ainsi que des artistes

Blitz du poids

corporel

d'arts martiaux mixtes qui chantent tous les louanges de cette forme d'art ancienne. Le yoga peut vous aider à vivre une véritable expérience

Blitz du poids corporel

des avantages pour la santé et la flexibilité. En combinant l'entraînement avec le poids du corps, vous pouvez vraiment construire le corps idéal dans l'intimité de votre maison, sans aucun équipement nécessaire.

Entre l'échauffement et les étirements, vous serez prêt à vous entraîner en vingt minutes. Accordez à ces vingt minutes la même attention que vous accordez au reste de votre entraînement et votre corps vous en remerciera. Cela contribuera grandement à éviter les blessures !

SEMAINE 2 - LE MIRACLE DE LA PUSHUP ET DES DIPS

Une poitrine solide et dure, des triceps en fer à cheval et des abdominaux déchirés aussi. Une puissance fulgurante du haut du corps. Vous pouvez même vous vanter auprès de vos amis. Le pushup et son cousin le bodyweight dip offrent tout cela et bien plus encore. Si vous ne deviez choisir que deux exercices à réaliser, ce serait la première moitié (la seconde étant les tractions, bien sûr !).

Explorer le Pushup

Utilisé partout, de la cour d'école à la salle de sport et au dojo, en passant par le sable et la terre des camps d'entraînement des forces spéciales, le push up est considéré à juste titre comme l'un des exercices les plus simples et les meilleurs que l'on puisse faire. Adoptez-le.

Voici quelques conseils de pushup à garder à l'esprit.

Blitz du poids corporel

* Toujours utiliser la bonne forme pour les pompes.
Beaucoup d'entre nous ont pris de mauvaises habitudes
dans la façon dont nous exécutons nos pompes.

Blitz du poids corporel

au fil des ans. Voici la forme correcte des pompes :

1. Gardez votre corps raide et serré - y compris vos abdominaux.
2. Coudes à un angle de quarante-cinq degrés sur les côtés de votre corps.
3. Respirez en baissant votre poitrine vers le sol.
4. Expirez en poussant vers le haut.
5. Répète.

* Faites travailler votre esprit pendant que vous faites des pompes. Il est utile de visualiser vos paumes de mains en train d'exploser le sol pendant que vous faites vos pompes, afin de développer une puissance plus explosive.

* Levez vos pieds pour mettre l'accent sur le haut de la poitrine. Placez vos pieds sur une chaise, un lit ou, mieux encore, un ballon d'exercice gonflable, afin de mettre l'accent sur la partie supérieure de la poitrine et les épaules. Cela peut aider à développer un physique plus agréable.

* N'ayez pas peur de faire un volume élevé. Il n'est

Blitz du poids

corporel

pas rare que les adeptes de l'entraînement au poids du corps fassent 100, 250 ou même 500 pompes tous les quelques jours. Ignorez

Blitz du poids corporel

ceux qui pleurent sur le "surentraînement" de l'entraînement au poids du corps. Il a été prouvé que cela donne des résultats fantastiques et c'est exactement la méthode utilisée dans l'armée moderne - et dans les prisons aussi, pour construire des muscles sérieusement durs et forts !

Trempage dynamique

Après les pompes, notre prochain exercice puissant pour les pectoraux, les triceps et l'ensemble du haut du corps est le dip. La façon dont nous choisissons de faire les dips dépend de notre niveau de force, de notre condition physique et de ce que nous avons dans notre environnement pour faire nos dips.

* Flexion des barres parallèles. Il s'agit de l'exercice traditionnel qui requiert le plus de force pour commencer l'entraînement. Les mains sur deux barres (ou poignées), vous plongez tout votre corps et le remontez en utilisant la force du haut du corps. De nombreuses cours d'école ont des barres parallèles sur lesquelles on peut s'appuyer, ce qui vous permet de vous entraîner gratuitement au soleil tout en vous

Blitz du poids

corporel

forgeant un puissant haut du corps.

* Trempettes sur chaise. Posez vos mains sur une chaise derrière votre dos pendant que vos jambes sont étendues et que vos talons reposent sur une deuxième chaise (votre corps doit avoir la forme d'un "L").

Blitz du poids corporel

cette version offre un trempage beaucoup plus facile pour ceux qui trouvent les trempages complets trop difficiles.

* Le trempette Atlas. Mon exercice préféré est celui de Charles Atlas, homme fort de l'âge d'or et gourou de la culture physique. Deux chaises sont placées devant vous, à une distance d'environ 20 pouces, selon la largeur de vos épaules. Placez une main sur chaque siège de chaise pendant que votre corps est étendu derrière vous, les pieds sur le sol. Faites des pompes entre les chaises. En 1922, Atlas suggérait déjà à ses élèves d'en faire au moins 200 par jour, pour arriver à ce qu'il faisait lui-même : 500 ! Il s'agit d'un exercice vraiment superbe dont beaucoup d'entraîneurs modernes ne sont pas conscients. Il peut changer la donne pour obtenir une belle poitrine, des épaules et des triceps ! Essayez-le et je pense que vous serez impressionné par vos résultats.

Avec cette information, réjouissez-vous ! Un nouveau coffre est désormais à portée de main !

CHAPITRE 3 - POUVOIR D'ATTRACTION

Si vous ne pouvez pas faire de tractions, vous ne devez pas vous considérer comme étant fort, en forme ou en bonne santé. Grâce à l'ère moderne des machines de fitness "all show - no go", nous avons eu au moins une génération d'entraîneurs qui font tout ce qu'ils peuvent pour éviter de toucher la barre de traction. Les tractions, les machines pour le dos, les bandes, et ainsi de suite, en essayant de "réparer" un exercice qui n'était pas cassé au départ.

Nous savons tous qu'il ne faut pas réparer ce qui n'est pas cassé, n'est-ce pas ? Sinon, nous devrions certainement le faire !

Avec cela derrière nous, beaucoup commencent leur parcours d'entraînement au poids du corps avec le besoin de développer la force et la puissance de leurs tractions. Vous en tirerez d'énormes bénéfices : plus vous ferez de tractions régulièrement, plus vous aurez l'air bien et vous vous sentirez bien. Quarante-vingt-dix jours de tractions vous feront ressembler à une star de

Blitz du poids

corporel

films d'action ou à un super-héros.

Suivez ces suggestions et vous ferez des séries de vingt en un rien de temps !

Blitz du poids corporel

* Évitez d'aller jusqu'à l'échec. Pour développer la force et la puissance des tractions, il a été démontré à maintes reprises qu'il est préférable d'éviter d'aller jusqu'à l'échec dans les séries. Laissez toujours une ou deux répétitions à la banque. Faites plus de séries en évitant d'aller à l'échec plutôt que de dépenser toute votre énergie sur une ou deux séries seulement. Même si cela peut sembler contraire à l'intuition, cela se traduira rapidement par d'énormes sauts de force. Les athlètes olympiques ne jurent que par cette méthode. Essayez-la et vous le ferez aussi !

* Tirez d'abord avec les lats. Tirez d'abord avec vos muscles dorsaux et NON avec vos bras. Il est évident que vos lats étant des muscles beaucoup plus gros, ils possèdent plus de puissance et d'endurance que vos biceps. Utilisez cela à votre avantage.

* Gardez vos coudes pointés vers l'arrière et vers le bas. Cela vous aidera à faire travailler vos lats dans le mouvement. Essayez de vous imaginer en train de donner un coup de coude dans le ventre de quelqu'un qui se trouve derrière vous. Comme le type qui vous a

Blitz du poids

corporel

convaincu d'ajouter cet exercice éreintant à vos séances d'entraînement au poids du corps (je plaisante !).

* Placez votre menton au-dessus de la barre. Il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à la poitrine contre la barre comme le prétendent certains entraîneurs. Tout ce qui est

Blitz du poids corporel

au-delà de votre menton ne contribue guère au développement de votre dos. Considérez plutôt le passage du menton au-dessus de la barre comme une bonne répétition solide.

* Perdez de la graisse corporelle. Plus vous êtes maigre, plus votre capacité à faire des tractions s'améliore. Les gros ne font pas beaucoup de tractions et les maîtres des tractions sont très rarement (voire jamais) gros. Lorsque vous vous fixez comme objectif de faire des nombres massifs sur la barre de traction, c'est un bon encouragement dans votre quête de minceur. Les deux entraînements se complètent très bien !

* Changez vos poignées. Ok, techniquement parlant, les tractions sont faites lorsque vos paumes sont tournées vers vous. Les Chin ups sont faits lorsque vos paumes sont tournées vers l'extérieur. Les poignées neutres sont utilisées lorsque vous utilisez une barre qui permet à vos paumes de se faire face. Faites quelques séries de chacun de ces exercices lorsque vous entraînez le haut du corps. Cela vous aidera à renforcer votre dos sous différents angles et fera également des merveilles pour votre force de préhension !

Blitz du poids corporel

Il n'y a pas de meilleure sensation que de pouvoir se lever et saisir la barre pour faire des répétitions faciles de tractions. C'est un art perdu, même les grands et forts dans les gymnases de culturisme sont

Blitz du poids corporel

habituellement incapables de gérer. En travaillant de manière intelligente et régulière, vous laisserez les mâchoires ouvertes et répondrez aux questions sur la manière dont vous avez construit votre nouvelle puissance de traction ! N'hésitez pas à leur parler de notre guide.

CHAPITRE 4 - ROUES D'ACIER -

ENTRAÎNEMENT DES JAMBES SANS

HALTÈRES

Vous avez peut-être entendu l'une de ces affirmations ignorantes selon lesquelles il est impossible de construire des jambes puissantes et esthétiques sans se jeter à corps perdu sur la machine à presse à jambes ou sans s'accroupir de 500 livres. Peu importe ce que ce type d'entraînement continu finit souvent par faire aux genoux. Si vous ne me croyez pas, demandez à n'importe quelle personne qui a fait du powerlifting ou qui a suivi exclusivement des routines de jambes lourdes pour le bodybuilding pendant plus de dix ans. Je vous garantis que beaucoup mentionnent une ou deux opérations du genou.

La bonne nouvelle, c'est que les jambes répondent exceptionnellement bien aux méthodes d'entraînement de poids de corps à répétition élevée. La taille, la force,

Blitz du poids

corporel

l'endurance et la forme sont toutes à portée de main si vous effectuez uniquement les exercices suivants avec des poids de corps. Vous aurez également beaucoup plus de chances de ne pas vous blesser ! Vous ne pouvez pas faire mieux, n'est-ce pas ?

Blitz du poids corporel

* Squat poids du corps. La base de votre programme d'entraînement des jambes au poids du corps. Verrouillez vos doigts derrière votre tête et laissez tomber les fesses vers le sol. Sautez vers le haut. Répétez l'exercice. Également appelés squats de prisonnier en raison de leur popularité derrière les barreaux, ces exercices vous permettront de développer la puissance explosive de vos jambes, ainsi que votre souplesse et votre endurance. Essayez d'en faire quelques centaines par séance. Un ami proche utilise ces exercices comme entraînement cardio complet et vingt à trente minutes de squats de poids corporel par jour lui ont permis de se déchirer jusqu'à l'os ! C'est beaucoup plus cool que de courir sur un tapis roulant, ça c'est sûr.

* Fentes au poids du corps. Faites une fente vers l'avant en descendant le plus bas possible. Le genou de votre jambe arrière doit être sur le point de toucher le sol. Revenez à la position debout et répétez avec la jambe opposée. Un bon mouvement secondaire au Bodyweight Squat qui permet de renforcer vos fessiers et de découper encore plus vos quadriceps.

Blitz du poids corporel

* Lever les orteils. Placez-vous sur des escaliers ou une boîte avec une jambe. Levez la pointe de vos orteils en faisant travailler les muscles du mollet. Redescendez aussi loin que possible. Répétez l'exercice. Lorsque vous avez terminé, changez de jambe et faites le même nombre de répétitions. Excellent mollet

Blitz du poids corporel

constructeur où vous devez viser le plus grand nombre de répétitions possible.

* Jumping Jacks. Je suis sûr que vous vous en souvenez quand vous étiez enfant, n'est-ce pas ? Utilisez les jumping jacks à la fois pour muscler les jambes et pour faire du cardio. Plutôt que de faire des répétitions, réglez un réveil pour un certain temps et essayez de le battre à chaque séance. Ne soyez pas surpris de voir votre graisse fondre rapidement à mesure que le bas de votre corps devient plus tonique et plus fort. Ces vieux professeurs de gymnastique en cours d'éducation physique semblent avoir eu beaucoup plus de connaissances pratiques que ce qu'on leur attribue souvent... une preuve supplémentaire que dans le domaine de la force et du conditionnement, le nouveau n'est pas toujours meilleur.

Parfois, le fait de revenir à de vieilles méthodes presque oubliées représente la véritable avancée dans la construction d'un corps nouveau et meilleur !

Dans l'ensemble, voyez par vous-même quel excellent entraînement des jambes vous pouvez obtenir en

Blitz du poids

corporel

utilisant quelques exercices assez simples, axés sur la puissance et l'intensité, sans jamais toucher un poids ni monter sur une machine. Ensuite, faites de votre mieux pour ne pas rire au nez de la personne suivante qui transpire sur l'escalier.

Blitz du poids corporel

Maîtriser ou faire des extensions de jambes de 150 livres. Une fois que vous êtes au courant de ce secret et de cette puissante connaissance du fitness, je peux vous dire que c'est vraiment tentant ! Mais n'oubliez pas que nous devons tous commencer quelque part !

CHAPITRE 5 - PONTS POUR LE DOS ET LE COU DE LA BOÎTE À OUTILS DU LUTTEUR

Ce n'est peut-être pas la première chose que les gens regardent quand vous bronzez sur la plage, mais un bas du dos fort peut vous éviter toutes sortes de maux de tête dans la vie. Qu'il s'agisse de vous rendre moins vulnérable aux blessures au travail ou de protéger la colonne vertébrale si vous pratiquez un sport de contact, le temps consacré à l'entraînement du bas du dos peut être considéré à juste titre comme une police d'assurance santé dans tous les sens du terme.

Un exercice de poids corporel tiré de la boîte à outils du lutteur - le pont du dos et du cou nous offre le meilleur des meilleurs bâtisseurs du bas du dos, une fois de plus complètement ignoré par les entraîneurs traditionnels et les gourous du fitness. N'utilisez plus jamais une de ces machines à extension du dos !

Voici quelques réflexions concernant le Wrestler's Bridge...

Blitz du poids corporel

* Essayez d'obtenir une leçon de première main sur le pontage. Il est important avant d'essayer de faire votre premier pont arrière de

Blitz du poids corporel

L'idéal serait de prendre une leçon avec quelqu'un qui a de l'expérience dans le domaine du bridge, en face à face. Si ce n'est pas possible, suivez les conseils de ce guide, lisez un peu plus sur Internet et regardez quelques-unes des nombreuses démonstrations sur YouTube avant d'essayer votre premier essai. Lorsqu'ils sont effectués correctement, ils sont plus que sûrs, mais il est indispensable d'avoir une leçon visuelle claire sur la technique appropriée pour être sûr de ne pas faire d'erreur.

* Commencez par des marches sur le mur. Placez-vous dos à un mur à une distance d'environ un mètre. Cambrez le dos et descendez lentement et sûrement le long du mur avec vos mains en continuant à camper le dos. Cela conditionnera le bas de votre dos pour des ponts de lutteur au sol complets en peu de temps.

* Détails du pont arrière. Le pont dorsal du lutteur consiste à cambrer le dos et à placer le poids du corps sur les paumes. Maintenez la position pendant un certain temps.

* Détails du pont de la nuque. Le pont du cou du lutteur

Blitz du poids

corporel

consiste à arquer le dos et à faire reposer le poids du corps sur le front et le cou. Tenir aussi pendant un certain temps.

Blitz du poids corporel

* Visez la durée et non les répétitions. Avec le bridging, vous cherchez à tenir le pont de plus en plus longtemps en extension complète, plutôt que de travailler pour des répétitions. Cela permet de développer une force considérable, de rendre vos muscles stabilisateurs puissants et même de développer une volonté et une force d'esprit suprêmes. L'utilisation d'un petit chronomètre ou d'un minuteur de cuisine est le meilleur moyen d'augmenter le temps sous pression sans avoir à se distraire en comptant.

* Toujours s'étirer après avoir fait des ponts. C'est une bonne habitude à prendre que de faire des étirements de la jambe en touchant les orteils après avoir fait des ponts arrière, afin de vous assurer que vous conditionnez les deux côtés de vos muscles pour prévenir les blessures. Prenez environ cinq minutes (ou plus si vous le souhaitez) pour vous étirer après vos ponts dorsaux et cervicaux.

* Sautez si vous avez déjà eu des blessures au dos. Si vous avez des antécédents de problèmes de dos, évitez les ponts de lutteurs ou demandez l'accord de votre médecin avant de vous lancer. N'oubliez pas que la

Blitz du poids

corporel

sécurité passe toujours en premier !

Pompes, tractions, ponts arrière. L'entraînement au poids du corps ressemble beaucoup à l'entraînement de combat à l'ancienne. C'est vraiment dur.

Blitz du poids corporel

une fois que vous avez pris de l'élan, vous n'avez pas l'impression de vous préparer pour un combat de boxe et c'est une bonne chose.

Nos défis ne sont peut-être pas sur un ring, mais un esprit combatif et un corps fort et sain rendent tous les obstacles de la vie beaucoup plus faciles à surmonter. Je peux vous dire cela grâce à une expérience personnelle durement acquise !

CHAPITRE 6 - CŒUR DE L'ACIER

L'entraînement au poids du corps présente d'énormes avantages par rapport aux autres méthodes d'entraînement dans de nombreux domaines. Le plus remarquable d'entre eux est un domaine cher à presque tous ceux qui souhaitent se mettre en forme : le développement d'un tronc musclé et puissant.

Soyons clairs : aucun autre style d'entraînement ne vous permettra d'obtenir des abdominaux aussi rapidement et avec aussi peu d'efforts que l'entraînement avec des poids de corps.

L'entraînement au poids du corps est la tempête parfaite pour obtenir un cœur parfait.

Il y a de nombreuses raisons à cela. Tout d'abord, vos abdominaux et le bas du dos sont entraînés dans presque tous les principaux mouvements d'entraînement. Les pompes, les tractions, les squats au poids du corps contribuent tous à développer les groupes de muscles

Blitz du poids

corporel

ciblés et, en prime, à sculpter votre pack de six. C'est ce qu'on appelle un "gagnant/gagnant".

Blitz du poids corporel

Dites adieu aux répétitions interminables sur le stupide crunch abdominal qui n'a jamais donné de résultats de toute façon. Je doute que cela vous manque !

Voici un aperçu de quelques exercices d'entraînement de base au poids du corps à ne pas négliger sur la voie qui mène aux abdominaux de vos rêves...

* Le V Up. Aussi appelé par les adeptes de l'entraînement au poids du corps de la vieille école le "Atlas sit up". Allongez-vous sur le dos, les jambes complètement tendues, et redressez le haut de votre corps tout en remontant vos jambes. Touchez le bout des doigts sur les orteils. Cela peut être un peu difficile si vous n'êtes pas en forme - si c'est le cas, commencez par des exercices normaux d'abdominaux et d'abdominaux au sol jusqu'à ce que vous ayez développé un peu plus de force centrale. Veillez à ajouter les V ups dès que possible, ils valent largement l'effort.

* Lever les jambes. En vous accrochant à une barre de traction (qui vous permettra également de développer votre force de préhension), levez les jambes en position "L" en utilisant les muscles abdominaux inférieurs. Les

Blitz du poids

corporel

débutants sont libres de commencer par des levées de jambes à genoux plutôt qu'en extension complète, jusqu'à ce qu'ils aient acquis plus de force. Nombreux sont ceux qui ne parviennent pas à atteindre un niveau de 6 ou 8

Blitz du poids corporel

simplement parce qu'ils ont négligé leurs abdominaux inférieurs.

* Plank. Allongez-vous en position de push up. Montez sur les coudes et les avant-bras en gardant le corps droit et en serrant les abdominaux comme si vous alliez recevoir un coup de poing dans le ventre. Maintenez la position pendant un certain temps - vingt secondes pour commencer, puis passez à des séries de soixante secondes ou plus.

* Planche latérale. Peut-être le meilleur exercice global pour développer des obliques puissants. Allongez-vous sur le côté et montez sur votre coude en gardant le corps tendu et en ligne droite, en serrant à nouveau le tronc comme si vous vous prépariez à recevoir un coup de poing dans le ventre. Maintenez la position pendant un certain temps.

* Mountain Climbers. Il s'agit d'un exercice puissant pour l'ensemble du corps, qui met l'accent sur les abdominaux. Il est également très efficace en tant que technique de cardio. Mettez-vous en position de push up. Appuyez et restez en l'air. Alternez en ramenant les

Blitz du poids

corporel

genoux à la poitrine aussi vite que possible. Faites un effort et attendez-vous à transpirer un bon coup.

L'alpinisme est un véritable exercice de guerrier - si vous voulez un corps qui ressemble à quelque chose sorti du film 300, lancez-vous à fond dans l'alpinisme !

Blitz du poids corporel

Quatre-vingt-dix jours d'entraînement avec des poids corporels pourraient bien vous donner des abdominaux à toute épreuve, le type d'abdominaux qu'aucune machine ne pourrait jamais produire. C'est parti !

Voici deux domaines dans lesquels les Bodyweight Trainers peuvent apporter leur touche personnelle. Le régime alimentaire et la façon d'organiser votre emploi du temps. Je vais vous donner mes propres idées, mais votre propre style de vie et vos besoins individuels peuvent nécessiter quelque chose d'un peu différent. Quoi qu'il en soit, l'entraînement avec des poids de corps tel que décrit dans ce guide sera bien plus efficace que n'importe quel circuit d'entraînement sur machine de Crunch Fitness !

Des idées de régime larges mais efficaces

Votre régime est dicté par le type de forme dans lequel vous vous trouvez actuellement et par vos objectifs finaux. Si vous êtes trop gros et que vous cherchez à maigrir, il est évident que votre stratégie alimentaire ne sera pas en phase avec celle d'une personne qui a la dent dure et qui cherche à prendre de la masse.

Blitz du poids corporel

* Pour les personnes en surpoids. La chose la plus importante est d'établir un déficit calorique. Il existe de nombreuses façons d'y parvenir et un certain nombre de régimes "spécialisés" qui vous permettront de perdre du poids. Le jeûne intermittent est une méthode qui s'inscrit parfaitement dans l'approche minimaliste de l'entraînement au poids du corps et qui est presque miraculeuse pour brûler la graisse corporelle. J'ai beaucoup écrit à ce sujet, n'hésitez pas à consulter mon travail sur le sujet et à me poser toutes les questions que vous pourriez avoir. Les régimes à faible teneur en glucides (ou sans glucides), comme le régime cétogène ou le régime Atkins, ont également démontré à maintes reprises qu'ils permettaient d'obtenir des résultats solides en matière de perte de poids chez la plupart des personnes suivant un régime, si le jeûne n'est pas votre truc. Ils ne sont pas faciles à suivre, mais ils sont efficaces.

* Pour ceux qui cherchent à prendre de la masse. Si vous cherchez à prendre de la masse, augmentez votre apport calorique et assurez-vous surtout de consommer suffisamment de protéines - les éléments constitutifs des

Blitz du poids

corporel

muscles. Je suggère de viser environ 1 gramme de protéines par kilo de poids, réparti sur cinq ou six repas. En cas de doute, mangez (ou buvez) plus de protéines !

Comment établir votre programme d'entraînement

Je vais vous suggérer de vous intéresser à l'entraînement au poids de corps et d'ignorer les autres méthodes d'entraînement, mais aussi d'ignorer toutes les idées sur la façon de programmer vos séances d'entraînement que vous avez trouvées dans les sources traditionnelles de musculation et de fitness.

Essayez plutôt ceci...

*** Jours "A". Entraînement complet avec poids corporel et choix de cardio.**

1. Échauffement et étirement.
2. Pompes. 5 séries.
3. Choix de dips. 3 séries.
4. Tractions. 5 séries.
5. Ponts arrière. 3 séries.
6. Squats au poids du corps. 5 séries.
7. Lunges au poids du corps. 3 séries.
8. Levée de jambe. 5 séries.
9. Choix de l'exercice d'abdominaux. 3 séries.

Blitz du poids corporel

10. Choix de l'exercice d'abdominaux. 3 séries.

* **Jours "B". Repos** - étirements légers, éventuellement cardio en fonction du niveau de fatigue et de la nécessité de réduire la graisse corporelle.

Vous pouvez choisir de répartir vos séances d'entraînement au poids du corps selon les parties du corps ou selon d'autres critères, mais ce programme simple fait exploser le métabolisme et les niveaux de conditionnement de tous ceux que j'ai vus l'utiliser. Sortez des sentiers battus et essayez-le avant d'essayer autre chose. Je pense que vous serez très heureux de l'avoir fait !

CONCLUSION - L'ESPRIT COMME UN MUSCLE (PENSÉE POSITIVE ET FIXATION D'OBJECTIFS)

Avant de terminer notre guide, je vais vous révéler ce qui est peut-être le plus grand secret de tous lorsqu'il s'agit de développer le corps de vos rêves. Ce secret n'est pas exclusif à l'entraînement au poids du corps, bien qu'il s'applique à notre forme de fitness bien-aimée autant, sinon plus, que toutes les autres méthodes.

Le secret ?

Peu importe ce que vous faites, l'intensité de votre entraînement et la qualité de votre alimentation et de vos compléments alimentaires, si votre esprit ne travaille pas avec vous plutôt que contre vous, vous n'atteindrez jamais votre potentiel physique.

Votre esprit est un muscle - le muscle le plus important de

Blitz du poids
corporel

l'humanité.

Blitz du poids corporel

Tous en fait, quand il s'agit de se mettre en forme !

Comment faire en sorte que notre esprit travaille avec nous plutôt que contre nous pendant l'entraînement au poids du corps ? Lisez la suite et découvrez...

* Le pouvoir de la pensée positive

Je n'essaie pas de faire du New Age avec vous, mais les faits sont les faits - lorsque vous pensez positivement, vous avez beaucoup plus de chances d'atteindre ou de dépasser vos objectifs physiques que lorsque vous êtes plongé dans la négativité. C'est la raison pour laquelle les athlètes professionnels se lancent dans un discours positif avant un événement et certains utilisent même l'hypnose sportive pour implanter des pensées positives dans leur esprit afin de leur donner tous les avantages possibles. Vous n'avez jamais entendu parler de quelqu'un qui se mettait à parler négativement de lui-même avant un grand événement olympique, n'est-ce pas ? Bien sûr que non.

Comment pouvons-nous en tirer parti dans notre entraînement ? Le plus simple est d'essayer d'abord de

Blitz du poids

corporel

bloquer les pensées négatives du mieux que nous pouvons lorsqu'elles surgissent dans notre tête. En les faisant suivre d'une simple affirmation comme "Chaque jour, je

Blitz du poids corporel

Je deviens plus fort, plus rapide, plus sain, plus séduisant et plus intelligent", nous posons vraiment les bases du succès. Dire l'affirmation devant un miroir dès le matin, plusieurs fois devant le miroir ainsi qu'avant de s'endormir le soir rapportera également d'énormes dividendes !

Au début, vous pouvez vous sentir un peu bête lorsque vous utilisez vos affirmations. Je sais que je l'ai fait. Mais une fois que vous aurez constaté leur efficacité, je vous garantis que vous vous joindrez à moi pour respecter leur pouvoir !

* Fixation d'objectifs et entraînement au poids du corps

Lorsque vous vous fixez des objectifs de fitness clairs et réalisables (de préférence par écrit), vous programmez votre subconscient pour qu'il se joigne à la lutte pour votre forme. Lorsque vous vous entraînez avec des poids corporels, investissez dans un cahier bon marché que vous utiliserez comme un journal et assurez-vous de noter vos objectifs d'entraînement hebdomadaires, mensuels et trimestriels.

Blitz du poids corporel

Faites-vous 20 pompes par série maintenant, mais aimeriez en faire 35 par série d'ici la fin du mois ?
Écrivez-le

Blitz du poids corporel

en bas !

Votre objectif est-il de perdre vingt livres de graisse dans les quatre-vingt-dix prochains jours ? Notez-le !

Tant que ces objectifs sont réalistes et réalisables, vous vous retrouverez à en atteindre beaucoup plus avant de commencer à vous fixer des objectifs. C'est ainsi que fonctionne l'esprit et nous devrions l'utiliser à notre avantage chaque fois que possible.

Ces deux tactiques simples peuvent faire de votre esprit le muscle le plus important de tous. Attendez-vous à des résultats extraordinaires !

P.S. POUR L'ENTRAÎNEUR D'ÉLITE - EXERCICES AVANCÉS DE POIDS CORPOREL

Bienvenue dans notre chapitre bonus ! Êtes-vous prêt à essayer des exercices d'entraînement au poids du corps plus avancés ? Ces exercices sont parfaits une fois que vous avez établi une base de force et de fitness et que vous êtes prêt à passer au niveau supérieur.

L'idée que l'entraînement avec poids corporel est réservé aux débutants en fitness et aux personnes inexpérimentées est tellement fausse qu'elle en devient risible. Si quelqu'un vous dit cela, mettez-le au défi d'enlever ses fesses du leg press et de faire une bataille de Burpees. Ou de ne pas toucher aux haltères et d'essayer de faire un Muscle Up.

S'ils acceptent, préparez-vous à rire à leurs dépens !

Incorporez ces exercices avancés d'entraînement au poids du corps dans votre routine et le monde a intérêt à se méfier !

Blitz du poids

corporel

* Le Burpee. Le Burpee est un exercice favori du corps total

Blitz du poids corporel

Exercice de conditionnement et de cardio-training. Adoré par les forces spéciales américaines et britanniques ainsi que par les prisonniers de haute sécurité (!!!) du monde entier. Lorsque vous pouvez en faire 500 d'affilée, vous êtes officiellement proche du surhomme.

1. Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Mettez-vous en position accroupie.
3. Remettez les pieds dans une position de push up.
4. Descendez et faites des pompes.
5. Poussez vers le haut.
6. Mettez les pieds en position basse de squat, explosez vers le haut et sautez en étendant les bras au-dessus de la tête.
7. Répète.

* Le Pushup hindou. Également appelé Dand, cet exercice a permis aux lutteurs indiens de développer leur puissance explosive pendant un millier d'années. Il est maintenant utilisé par les artistes d'arts martiaux mixtes qui sont accros à l'entraînement complet du corps qu'il procure.

Un de mes préférés.

Blitz du poids corporel

1. Les pieds au sol, les mains en position de pompes forment un "V" avec le corps. Cela ressemble au Downward Facing Dog si vous êtes familier avec le yoga.

Blitz du poids corporel

2. Descendez, coudes rentrés, comme si vous vous cachiez sous une corde.
3. Remontez immédiatement votre colonne vertébrale comme si vous montiez de l'autre côté de la corde.
4. Revenez à la position de départ.
5. Les pushups hindous sont similaires aux pushups des bombardiers en piqué que vous avez peut-être vus à un moment ou à un autre.

J'ai gardé le plus dur pour la fin...

* Le Muscle Up Pullup. Ne vous méprenez pas, lorsque vous commencez à faire des Muscle Up, vous êtes officiellement un maître de l'entraînement au poids du corps. Il faut des années à de nombreux entraîneurs en bonne santé pour obtenir leur premier Muscle Up complet. Si vous vous appliquez et que vous faites des tractions et des dips sans faute, cela ne vous prendra pas autant de temps :

1. Faites une traction normale, mais terminez aussi haut que possible. Idéalement, la barre devrait toucher vos déchets.
2. Donnez un coup de pied (ou "kip" pour utiliser un

Blitz du poids

corporel

terme de CrossFit) à vos jambes pour vous donner un élan supplémentaire si nécessaire. Quelle que soit la façon dont vous le faites, l'objectif est de placer votre corps au-dessus de la barre !

Blitz du poids corporel

3. Immédiatement, faites un développé couché comme si vous étiez sur des barres de musculation. Verrouillez vos coudes pendant une seconde et regardez vos admirateurs ébahis.
4. Descendez et remontez.
5. Revenir en position basse de traction.
6. Répète. Si vous le pouvez !
7. Mettez la vidéo sur YouTube. Vous êtes maintenant un Jedi de l'entraînement au poids du corps !

Il y en a encore beaucoup d'autres, mais après avoir appris les bases dans notre guide et avoir pu profiter de ces extras, je pense que vous serez occupé pendant un certain temps. Rien n'est plus agréable que d'être capable de maîtriser son propre corps et je voulais vous remercier de m'avoir laissé être votre coach pour ce processus.

Restez en forme ! Je vous recontacterai bientôt !