

Des astuces de fitness pour transformer votre corps



1 |

Des astuces de fitness pour transformer votre corps
Copyright © 2015 - Tous droits réservés

Copyright © 2015

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.

Nous vous encourageons à imprimer ce livre pour en faciliter la lecture. Utilisez ces informations à vos propres risques.

Introduction

Ces conseils et stratégies peuvent vous aider à vivre mieux, à être plus en forme et à atteindre tous vos objectifs de fitness, que vous souhaitiez développer vos muscles, brûler des graisses ou simplement être en meilleure forme pour pouvoir jouer avec vos enfants.

La plupart sont assez courtes et simples, ce qui les rend faciles à mettre en œuvre. Elles ne s'appliqueront pas toutes à votre situation en permanence. Certaines peuvent même se contredire, mais être efficaces à différents moments de votre plan d'entraînement.

Plus vous pouvez mettre en œuvre de conseils dans votre vie, en général, meilleurs seront vos résultats. Ce qui est génial, c'est que vous pouvez le faire sur la durée.

Certaines personnes essaient de tout changer lorsqu'elles

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

prennent la décision de perdre du poids, de faire de l'exercice ou de suivre un régime. Certains passent de ne jamais faire de sport à aller à la salle de gym six jours par semaine pour...

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

deux heures d'affilée. D'autres changent radicalement leur alimentation et décident de ne plus jamais manger leur plat préféré.

Cela ne fonctionne généralement pas très bien pour la plupart des gens. Mais avec ces conseils, vous pouvez en appliquer un, deux ou trois à la fois et en ajouter progressivement d'autres au fur et à mesure que vous vous adaptez et que vous vous sentez à l'aise avec votre nouveau mode de vie amélioré. Ajoutez ce qui vous convient à votre propre rythme. Pour certains, cela signifie beaucoup de changements tout de suite. Pour d'autres, c'est un seul à la fois. Vous êtes le seul à savoir quelle est la meilleure solution pour vous.

Ces 52 secrets de fitness vous révéleront des conseils simples sur ce que vous devez faire exactement pour transformer votre corps et vous donner la possibilité de vivre pleinement votre vie. Vous êtes prêt ? Plongeons-y...

52 secrets de fitness que vous devez connaître

1. Trouvez votre WHY (désir ardent)

Connaissez-vous votre raison d'être ? C'est votre raison qui vous pousse à agir et vous empêche d'abandonner.

Si votre raison n'est pas assez importante, vous resterez sur le canapé, ou du moins vous y retournerez après quelques semaines. Trouvez une raison suffisamment importante et vous réussirez. Connaissez-vous votre raison ? Eh bien, trouvez-la !

2. Pardonnez-vous

La vie est faite d'erreurs. Nous en faisons tous. Tout le temps, bordel !

Ce n'est pas le fait de commettre ou non une erreur qui compte, c'est la façon dont on y réagit.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Ne laissez pas une erreur, comme le fait de manquer quelques séances d'entraînement ou de s'empiffrer devant la télévision un soir, vous déstabiliser et vous pousser à abandonner.

Reconnaissez que vous avez fait une erreur et recommencez le lendemain matin. Ne laissez pas l'erreur s'envenimer et prendre de l'ampleur au point qu'avant même de vous en rendre compte, vous avez mangé du Krispy Kreme pendant trois mois et n'avez pas fait de sport non plus !

Vous ne pouvez pas changer hier. Concentrez-vous sur le présent !

3. Éliminer la négativité (oui, les gens aussi !)

Malheureusement, certains des plus grands obstacles à surmonter lorsque vous essayez de faire des changements positifs dans votre vie sont vos amis et votre famille.

Ils ont de nombreuses raisons, j'en suis sûr, depuis le fait

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

d'essayer de vous "protéger" ou de protéger votre estime de soi jusqu'au fait d'essayer de vous saboter par peur que si vous faites tous ces changements positifs, vous les quittiez...

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

alors qu'ils continuent à aller à l'happy hour (pendant des heures), à faire la fête tard le matin et à dormir la moitié de la journée, et à passer des heures devant la télévision.

Ouf ! C'était une longue phrase !

Vous devez indiquer très clairement quels sont vos objectifs et que vous avez besoin de leur soutien. S'ils ne peuvent pas vous soutenir, ils ne peuvent pas être à vos côtés. Bien sûr, cela semble dur, mais c'est parfois nécessaire.

4. Éteignez cette foutue télé !

Tu m'as entendu ! Ne me regardez pas comme ça ! Tout le monde est trop occupé pour ceci et cela, et pourtant ils passent plus de 10 heures par semaine à regarder la télévision.

Voici une nouvelle choquante pour vous. 99,99% de ce qui passe à la télé est de la pure merde ! Eteignez-la !

5. (Re) Cycle

Je crois autant que quiconque aux entraînements durs et intenses. Mais il y a une différence entre s'entraîner durement (et intelligemment) et simplement battre et user son corps.

Vous avez également besoin de jours de récupération et de périodes de moindre intensité pour que votre corps puisse récupérer, se réparer, s'adapter et s'améliorer.

Cela signifie qu'il faut relâcher la pédale d'accélérateur de temps en temps. Cela peut se faire de différentes manières.

Vous pourriez prendre une semaine complète de congé de la salle de sport toutes les 8 à 12 semaines environ (et si vous devez faire quelque chose, faites des balades faciles à vélo ou à pied). Si vous pensez que cela va vous perturber et vous faire perdre l'habitude de faire de l'exercice, alors réduisez simplement les choses pendant une semaine.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Passez à un entraînement complet avec des poids et haltères en utilisant des séries régulières (pas d'entraînement par résistance métabolique, ni d'entraînement en circuit), supersets ou toute autre technique d'intensité) et ne vous approchez pas de l'échec.

Si vous pouvez soulever 150 pour 3 séries de 10, essayez 150 pour 3 séries de 5 ou baissez le poids à 120 pour des séries de 8 ou 10.

Une autre version du cyclisme est d'améliorer vos levées, en particulier lorsque vous êtes bloqué et que vous ne semblez pas pouvoir augmenter vos chiffres.

Une fois cet objectif atteint, vous vous reposez et effectuez un autre cycle d'entraînement, en travaillant jusqu'à un poids légèrement supérieur à votre précédent record.

Vous ne voulez pas atteindre le sommet avec un soulèvement maximal d'une seule répétition. Vous voulez augmenter votre poids d'entraînement que vous utilisez pour 6 à 20 répétitions.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Voici un exemple d'un cycle de 12 semaines utilisant le squat.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Disons que vous pouvez faire des flexions de jambes de 260 livres pour six répétitions. Commencez le programme avec 75 % de cette quantité (environ 200 livres) et faites deux séries de 10 répétitions chacune.

Oui, vous pourriez très certainement faire plus, mais nous sommes sur la bonne voie.

N'oubliez pas que le cyclisme vous permet d'éviter l'épuisement et d'amener votre corps vers de nouveaux horizons.

Votre programme de cyclisme intensif sur 12 semaines pourrait ressembler à ceci :

Semaine 1

Lundi - 200 x 2 x 10

Vendredi - 205 x 2 x 10

Semaine 2

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Lundi - 210 x 2 x 10

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Vendredi - 215 x 2 x 10

Semaine 3

Lundi - 220 x 2 x 10

Vendredi - 225 x 2 x 10

Semaine 4

Lundi - 230 x 2 x 10

Vendredi - 235 x 2 x 10

L'intensité augmente. Il est temps de laisser tomber la deuxième série.

Semaine 5

Lundi - 240 x 10

Vendredi - 245 x 10

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Réduisez la fréquence à trois séances d'entraînement toutes les deux semaines.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Semaine 6

Lundi - 250 x 10

Vendredi - 255 x 10

Semaine 7

Mercredi - 260 x 10

Semaine 8

Lundi - 265 x 9

Vendredi - 270 x 9

Semaine 9

Mercredi - 275 x 9

Semaine 10

Lundi - 280 x 8

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

Vendredi - 285 x 8

Semaine 11

Mercredi - 290 x 7

Réduisez la fréquence d'entraînement à une fois par semaine.

Semaine 12

Mercredi - 295 x 6

Semaine 13

Mercredi - 300 x 6

Semaine 14

Mercredi - 305 x 5

Fin du cycle ! Excellent travail !

À ce stade, vous pouvez prendre une semaine à dix jours de congé de la salle de sport pour vous reposer et récupérer, puis commencer un autre programme d'entraînement ou un autre type de cycle.

Gardez à l'esprit qu'il existe une infinité de variantes de cette idée et que vous pouvez en expérimenter plusieurs.

6. S'échauffer, ne pas s'épuiser (exercice spécifique)

L'échauffement a pour but de vous empêcher de vous blesser tout en préparant votre corps à donner le meilleur de lui-même.

Un muscle chaud se contracte mieux qu'un muscle froid. Mais vous ne voulez pas vous épuiser pendant votre échauffement spécifique et nuire à vos véritables séries de travail.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Gardez donc les répétitions de vos séries d'échauffement à un niveau bas (disons 5 ou moins). Si vous en avez besoin, faites une ou deux séries supplémentaires avec un poids légèrement supérieur, plutôt que de faire des séries plus difficiles et des répétitions plus élevées.

7. Dormir plus

Nous examinons beaucoup de choses lorsqu'il s'agit de perdre de la graisse. Nous essayons de mettre en place le meilleur programme d'entraînement pour stimuler notre métabolisme. Nous modifions notre alimentation et essayons même de manger des aliments spécifiques et des combinaisons d'aliments qui sont censés aider à brûler les graisses. Et ces éléments sont évidemment cruciaux pour la transformation de votre corps. Si vous voulez perdre de la graisse et développer des muscles maigres, tout en vous sentant mieux, vous devez manger sainement et faire de l'exercice.

Mais l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire, et que l'on ne voit presque jamais recommandée, c'est tout

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

simplement de dormir plus chaque nuit ! La plupart d'entre nous ne dormons pas assez. Cela peut non seulement affecter votre perte de graisse ou vos efforts de musculation, mais aussi votre santé générale. Arrêtez de vous coucher tard pour regarder la télévision !

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Un manque de sommeil augmente le taux de cortisol. Le cortisol est une hormone qui augmente lorsque le niveau de stress augmente, l'une des causes étant le manque de sommeil. Le cortisol provoque une dégradation des tissus corporels (pensez aux muscles). Combinez cela avec un régime, qui augmente également le taux de cortisol, et vous avez un problème de perte potentielle de masse musculaire.

La perte de masse musculaire est le contraire de ce que l'on souhaite lorsqu'on s'entraîne pour perdre de la graisse. La perte de muscle aggrave tout : votre apparence, vos sensations, elle ralentit votre métabolisme, ce qui rend la perte de graisse plus difficile. En outre, elle entraîne une perte de force qui rend l'entraînement et les activités quotidiennes plus difficiles.

Une étude publiée dans la revue *Laboratory of Physiology* en Belgique a montré que les personnes qui ne dormaient pas suffisamment avaient un taux de cortisol plus élevé dans l'après-midi et en début de soirée, par rapport à celles qui dormaient suffisamment.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Avez-vous déjà eu envie d'hydrates de carbone après une nuit passée à vous retourner ? Il semblerait que le manque de sommeil ait un impact sur la sécrétion d'hormones et sur le métabolisme.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

ainsi que sur le métabolisme, dont l'un est une augmentation de l'appétit, selon une étude de Chicago.

Deux problèmes hormonaux liés à la restriction du sommeil qui peuvent devenir un gros problème sont la sensibilité à l'insuline et une diminution de la sensibilité au glucose. Ces facteurs sont extrêmement importants dans le cas du diabète, tout comme la sensation de satiété après un repas.

Vous devriez peut-être reconsidérer les dommages que cette heure supplémentaire de télévision chaque soir cause à votre santé et à votre forme physique.

8. Effectuer un entraînement par intervalles

Dans sa définition la plus simple, l'entraînement par intervalles consiste à alterner des périodes de haute intensité avec des périodes de plus faible intensité. Un exemple serait le sprint en côte. Faites un sprint en haut de la colline, redescendez en

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

marchant, et répétez. Il existe de nombreuses façons d'intégrer l'entraînement par intervalles à votre programme.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

L'intervalle le plus connu, grâce à une étude réalisée par le Dr Tabata, est l'intervalle 20/10. Il s'agit de faire un exercice complet pendant 20 secondes, suivi de 10 secondes de repos avant de recommencer.

Mais il existe de très nombreuses gammes d'intervalles efficaces que vous pouvez effectuer, avec une variété presque infinie d'exercices. Vous pouvez effectuer des intervalles en courant, ou sur un vélo stationnaire ou un tapis de course, ce que font la plupart des gens. Mais vous pouvez également effectuer des intervalles en utilisant un entraînement par résistance, par exemple avec des haltères, des kettlebells, des haltères, des sacs de sable ou même des exercices au poids du corps.

Vous n'avez pas besoin de compliquer les choses. Si vous faites une sorte d'entraînement cardio avec vos intervalles, vous pouvez utiliser des intervalles plus longs, comme 60 secondes dures, suivies de 30 secondes ou 60 secondes faciles et continuer pendant 20 à 30 minutes.

Avec l'entraînement par résistance, vous voudrez probablement

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

maintenir la partie intense de l'intervalle entre 10 et 40 secondes.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Un excellent entraînement par intervalles peut être aussi simple que 8 séries de squats au poids du corps dans le style 20/10, suivies de 8 séries de pompes dans le style 20/10, soit un entraînement de 8 minutes.

Vous pouvez aussi alterner en faisant un tour de squats au poids du corps suivi d'un tour de pompes et répéter pour 8 tours.

Peu importe comment vous le faites, faites-le !

9. Mangez plus de protéines

Manger plus de protéines vous aidera doublement. Elles stimuleront votre métabolisme et contribueront à vos efforts de perte de graisse. Les protéines sont également essentielles pour ajouter à votre corps une masse musculaire sexy et brûleuse de calories.

Manger plus de protéines pour brûler les graisses a été confirmé

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

par une étude publiée dans l'*American Journal of Physiology*. Un groupe a été soumis à un régime riche en protéines (un peu plus d'un gramme par kilo de poids corporel).

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

de poids corporel par jour) tandis que le second groupe a consommé un régime protéiné presque égal à celui de l'AJR.

Le groupe qui a suivi le régime hyperprotéiné a brûlé plus de graisses que le groupe dont la consommation de protéines était presque égale aux AJR.

10. Utilisez une boisson verte

De nos jours, notre alimentation est loin d'être assez riche en nutriments. Soyez absolument sûr que vous donnez à votre corps ce dont il a besoin. Et n'achetez pas une boisson "verte" qui contient beaucoup de produits de remplissage ou qui a un goût tellement horrible que vous arrêtez de la prendre après un jour ou deux. Essayez quelque chose comme Macro Greens sur Amazon, qui n'a pas le goût désagréable associé à la plupart des boissons vertes.

Une autre option consiste à préparer vos propres boissons vertes, si vous avez le temps et l'envie. Vous aurez certainement

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

besoin d'un extracteur de jus de haute qualité comme le Breville
BJE200XL Compact Juice Fountain 700 Watt Juice Extractor.

11. Intégrez des exercices au poids du corps dans votre routine

Ajouter des exercices au poids du corps à votre programme de remise en forme fera des merveilles pour vous. Les exercices au poids du corps vous permettent de vous entraîner à tout moment et en tout lieu. Le manque de temps ou d'espace n'est donc plus une excuse pour manquer une séance d'entraînement.

Vous pouvez obtenir une variété infinie d'entraînements avec les exercices au poids du corps.

Vous pouvez faire une séance d'entraînement par intervalles, une séance d'entraînement par défis, une séance d'entraînement par... un entraînement d'endurance ou même un entraînement de force. Oui, vraiment. Vous ne me croyez pas ?

Donnez-moi vingt vrais squats à une jambe ou des pompes à un bras ou des tractions. Avec une bonne forme et sans tricher. Ouais, c'est ce que je pensais.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Les exercices au poids du corps vous permettent d'effectuer une séance d'entraînement complète, que votre objectif soit la force, la perte de graisse ou le conditionnement général.

12. Effectuez un échauffement complet avant chaque séance d'entraînement

Vous DEVEZ vous échauffer correctement ! Sans un bon échauffement, les performances de votre entraînement en souffriront, vous augmenterez les risques de blessures et vous développerez des douleurs qui vous harcèleront tout le reste de votre vie.

de la journée, ou de demain. Au lieu de vous sentir bien comme vous le devriez, vous serez en train de boiter.

Veillez à utiliser une variété d'exercices de poids corporel pour votre échauffement, ainsi qu'un rouleau en mousse. Ne vous contentez pas de faire du vélo stationnaire pendant quelques minutes. Échauffez tout votre corps.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Il peut s'agir d'un échauffement aussi simple que le suivant :

5 minutes d'étirement en mousse

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Effectuez le circuit suivant une ou deux fois.

Squat au poids du corps - 10

répétitions Pompes - 5

répétitions

Jumping Jacks - 20 répétitions

Mountain Climbers - 20

répétitions

Fentes avant alternées - 10 répétitions

Roulements de bras vers l'avant et vers l'arrière - 10

répétitions de chaque côté Balances de jambes vers

l'avant et vers l'arrière - 10 répétitions de chaque

jambe

13. Divisez vos repas en deux types, les glucides

+ Protéines et graisses + Protéines

C'est le meilleur moyen de faire tourner votre métabolisme comme vous le souhaitez, comme une machine très efficace. Les repas riches en glucides et en graisses font grimper votre taux d'insuline comme s'il sortait d'une caserne de pompiers,

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

en signalant à votre corps d'accumuler de la graisse pour que vous ressembliez à Bibendum en un rien de temps. Et qui veut ça ?

14. Frappez les grands mouvements composés

Les mouvements composés vous permettent d'en avoir pour votre argent, que vous souhaitiez stimuler votre métabolisme pour brûler des tonnes de calories et perdre de la graisse, ou que vous vouliez gagner des kilos de masse musculaire et remodeler votre corps.

Cela signifie qu'il faut éviter le travail d'isolation, qu'il s'agisse de curls de concentration avec un haltère ou de pec deck flyes sur une machine. Concentrez-vous sur les grands mouvements.

Des mouvements comme les suivants :

Toutes sortes de squats et de

fentes Dips

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Pull ups et chin ups

Toutes sortes de

push ups Presses

debout

Balançoires avec kettlebell ou

haltères Get Up turc

Kettlebell ou Dumbbell Snatches

Tous les types de deadlifts

Toutes sortes de rangs

15. La qualité plutôt que la quantité

Il ne s'agit pas de savoir combien de temps vous vous entraînez, mais plutôt de savoir comment vous vous entraînez intelligemment (et oui, il faut aussi travailler dur, même si vous ne voulez pas tout faire tout le temps, d'où le terme "intelligent").

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Ne vous contentez pas d'aller à la salle de sport et de vous épuiser pendant deux heures (ou de faire quelque chose de vraiment fou et stupide comme pédaler sur le sol de la salle de sport).

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

vélo stationnaire pendant deux heures tout en lisant un magazine sans même transpirer).

Utilisez une routine d'entraînement bien conçue dans le cadre d'un programme global conçu pour obtenir les résultats que vous souhaitez en fonction de vos objectifs. Vous n'avez pas besoin de vous entraîner pendant deux heures par jour.

Vous n'avez même pas besoin de vous entraîner pendant une heure entière. 45 minutes suffisent amplement pour une séance d'entraînement efficace qui vous donnera les résultats escomptés. Il est même possible de faire des séances d'entraînement qui durent moins de 10 minutes si vous vous y prenez bien et si vous êtes prêt à y mettre du vôtre.

16. S'entraîner comme un athlète

Bien sûr, certains d'entre vous recherchent le look de gros bodybuilder, mais la plupart de ceux qui lisent ces lignes veulent avoir l'air (et être) en forme et en bonne santé. Comme les sprinters, les défenseurs latéraux, les joueurs de hockey, les combattants de MMA (à l'exception des poids lourds, bien que

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

certains d'entre eux soient également très beaux), etc.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Ces athlètes ne s'entraînent pas pour avoir une certaine apparence. Ils s'entraînent pour la performance et l'aspect maigre et musclé est un sous-produit de cet entraînement. Vous voulez ressembler à un athlète ? Entraînez-vous comme un athlète. Cela signifie beaucoup de l'entraînement mentionné ci-dessus avec des exercices pour tout le corps et des mouvements au poids du corps. Oubliez les machines qui vous maintiennent en place. Bougez votre corps !

17. Se former de manière unilatérale

Qu'est-ce qu'un entraînement unilatéral ? Il s'agit simplement de faire travailler un côté du corps à la fois. Ce n'est pas la même chose que, par exemple, les flexions d'haltères alternées, où vous faites un mouvement avec le bras gauche, puis un mouvement avec le bras droit, etc.

Vous faites une série complète pour un côté avant de passer à l'autre. Par exemple, faites une série de 10 répétitions sur la presse à jambes avec votre jambe droite uniquement, puis faites une série de 10 répétitions avec votre jambe gauche

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

uniquement.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

L'entraînement unilatéral vous permet de vous concentrer davantage sur le muscle que vous faites travailler en isolant mieux le muscle en question.

Votre intensité augmente parce que vous augmentez l'implication musculaire en raison du déficit bilatéral.

Le déficit bilatéral signifie que le poids total que vous pouvez soulever en faisant travailler un membre à la fois est supérieur au poids total que vous pouvez soulever en faisant travailler les deux membres ensemble.

Cette augmentation de la concentration et de l'intensité contribuera à vos efforts de construction musculaire tout en renforçant votre force.

18. Laissez tomber les exercices d'abdominaux

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Oubliez les abdominaux ou les cercles stupides sur lesquels vous vous asseyez et tournez, ces exercices ne vous donneront jamais les abdominaux plats que vous souhaitez. Les meilleurs exercices de base sont des choses comme la marche du fermier où vous tenez simplement

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

un poids lourd à vos côtés et marchez avec. Il peut s'agir d'haltères ou de kettlebells. Un poids irrégulier est très efficace pour faire travailler le tronc. Essayez de tenir deux haltères, l'un plus lourd que l'autre. À chaque série, changez de main sur les haltères.

Des exercices comme les squats, les burpees, les deadlifts et les push ups font très bien travailler le tronc.

19. Entraînement à la maison

Vous n'avez pas besoin d'un équipement sophistiqué ou de beaucoup d'espace pour obtenir un entraînement efficace et les résultats que vous souhaitez.

S'entraîner à la maison permet également d'éviter l'excuse de se lever du bus et de faire le trajet jusqu'à la salle de sport. De plus, vous n'avez pas à vous inquiéter de savoir si le bon équipement est utilisé quand vous en avez besoin.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Vous pouvez écouter la musique que vous voulez, etc. Certaines personnes sont

Les personnes motivées par l'entraînement dans une salle de sport le sont tout autant, mais ne pensez pas qu'il vous faille une salle de sport sophistiquée pour obtenir de bons résultats.

En fait, une salle de gym à domicile avec quelques appareils de qualité et des exercices au poids du corps sont vraiment ce dont vous avez besoin. Même si vous aimez vous rendre dans une salle de sport, essayez de temps en temps une séance d'entraînement à domicile pour changer de rythme.

20. Superset, Superset, Superset...

Une de mes techniques préférées ! Un superset consiste simplement à faire deux exercices dos à dos sans repos entre eux.

Vous pouvez faire des supersets en utilisant différents exercices pour la même partie du corps (par exemple, des flexions d'haltères inclinées et des flexions d'haltères debout), pour des

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

parties du corps opposées (comme le dos et la poitrine) ou pour des parties du corps complètement différentes comme les squats et les presses d'épaules).

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Les supersets vous permettent de faire plus de travail en moins de temps, ce qui augmente l'intensité et la qualité de vos séances d'entraînement. Et ils sont parfaits si vous n'avez pas assez de temps pour effectuer une séance d'entraînement complète.

En voici un exemple :

1A. Deadlifts 5 x 5 (cinq séries de cinq répétitions chacune)
2A. Développé couché avec haltères 5 x 5

Reposez-vous 1 à 2 minutes après chaque superset

21. Pour un tour de taille plus petit, entraînez vos épaules

C'est une question de proportion. Si vous voulez faire paraître

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

vosre taille plus fine, travaillez vos épaules (et vos hanches/fessiers). Cela vous donnera l'apparence d'un sablier. Et les gars, des épaules plus larges ne se cachent pas sous les vêtements en hiver comme le font les bras. Mesdames, des épaules et un haut du dos bien développés sont superbes sur les vêtements de sport.

une robe sans manches !

22. Intégrez les ARH à votre programme d'entraînement pour stimuler votre métabolisme et brûler davantage de graisses.

Ils portent différents noms : interruptions dynamiques, finitions dynamiques, accélérateurs métaboliques, brûleurs métaboliques, accélérateurs de rythme cardiaque. Il s'agit d'exercices que vous lancez au milieu ou à la fin de vos séances d'entraînement pour stimuler votre rythme cardiaque (métabolisme).

Par exemple, vous pouvez faire des circuits ou des supersets comme ceci :

1A. Développé couché

avec haltères 1B. Rangée

d'haltères à l'envers 1C.

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

Squat avec haltères

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Après 3 circuits, vous passez à votre HSA. Quelques exemples d'un HSA pourraient être :

Sauter à la corde - 2 minutes

Sauter à la corde - 100

Flexion des jambes - 25 répétitions ou 45 secondes

Vous ne feriez qu'une seule de ces choses, pas les trois.

Parfois, votre interruption dynamique pourrait consister en deux exercices comme :

Push Ups - AMRAP

Sit Ups - 25

Puis vous passerez au circuit suivant, comme celui-ci :

2A. Presse debout avec haltères

53 |

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

2B. Soulevé de terre romain avec haltères

2C. Fentes avant alternées avec haltères

23. Devenir photographe (prendre des photos)

Vous n'avez pas besoin de montrer ces photos à qui que ce soit, mais c'est un bon moyen de rester motivé et de voir les progrès réalisés.

que vous avez fait au fil du temps. Lorsque vous vous voyez tous les jours, il est difficile de voir les résultats et il est donc facile d'être frustré.

Mais en regardant les photos au fil du temps, c'est beaucoup plus clair pour vous. Il est facile de garder une trace photographique avec la technologie d'aujourd'hui. Essayez de prendre quelques photos toutes les 4 semaines environ et conservez-les dans un album photo.

24. Soyez SMART

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Le S signifie spécifique. Soyez précis quant aux objectifs que vous voulez atteindre. Oubliez des phrases comme "Je veux me mettre en forme", "Je veux devenir gros", "Je veux perdre du poids" ou "Je veux augmenter mon développé couché".

Essayez plutôt des choses comme "Je veux courir un mile en 6 minutes", "Je veux prendre 5 kilos de muscles", "Je veux perdre 5 kilos de graisse" ou "Je veux ajouter 10 kilos à mon meilleur développé couché".

Le M signifie "mesurable". Cela va de pair avec le terme spécifique. Vous ne pouvez pas mesurer "se mettre en forme", mais vous pouvez certainement mesurer "courir un kilomètre en 6 minutes" ou "soulever 3 plaques".

En plus d'être spécifiques et mesurables, vos objectifs doivent être A, ou réalisables. Le R signifie réaliste.

Comme je l'ai déjà dit, il est important de se fixer des objectifs ambitieux. Des objectifs ambitieux, mais réalisables.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

L'objectif d'augmenter de 50 livres le poids maximal de votre développé couché en 12 semaines est un objectif ambitieux, mais également possible.

Cependant, si vous vous fixez comme objectif de soulever 300 livres en 4 semaines alors que vous soulevez actuellement 75 livres, vous vous exposez à l'échec et à la frustration.

C'est la même chose pour la perte de poids. Ne vous fixez pas l'objectif de perdre 10 kilos en 30 jours. Vous ne feriez que vous exposer à la frustration.

Un défi mais réaliste, vous vous souvenez ? Rendez les choses difficiles mais donnez-vous une chance. Ainsi, vous vous battrez vraiment, mais même si vous n'y arrivez pas, vous ferez de grands progrès.

Le T est l'abréviation de Timely. Si vous faites tout auparavant mentionné, ce n'est toujours pas suffisant. Vous devez vous donner un délai pour atteindre votre objectif.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Plus important encore, si votre objectif est réalisable et réaliste, mais aussi à long terme, décomposez-le en objectifs plus petits.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Si vous souhaitez perdre 75 livres, commencez par perdre seulement 10 livres en 2 mois. Atteindre cet objectif vous motivera davantage et, avant même que vous ne vous en rendiez compte, suffisamment de temps se sera écoulé pour que vous ayez perdu les 75 livres.

Mais si vous vous concentrez uniquement sur la perte de ces 20 kilos, ce qui peut prendre un an ou plus, votre motivation et votre discipline risquent de s'éteindre et vous ne parviendrez pas à faire ce qu'il faut pour que votre objectif devienne réalité.

25. Prolongez votre jeu

La durée des séries est trop courte pour la plupart des gens, ce qui ne leur donne pas le stimulus d'entraînement optimal pour développer les muscles ou accélérer la perte de graisse. À moins que vous ne travailliez spécifiquement la force pure, essayez de faire durer chaque série pendant au moins 20 secondes, 30 à 40 secondes étant également acceptables. Cela signifie soit faire des intervalles chronométrés, soit augmenter le nombre de répétitions, soit ralentir la vitesse de chaque répétition.

26. Méfiez-vous de la tendance à la remise en forme

Les tendances en matière de fitness vont et viennent. Les techniques qui fonctionnent restent (et malheureusement se perdent parfois parmi les "nouvelles" choses). Utilisez de VRAIS outils, comme les haltères, les kettlebells, le TRX ou le Jungle Gym, les sacs de sable, le poids du corps, etc. Vous ne pouvez pas vous asseoir et faire des pirouettes pour obtenir de superbes abdominaux et vous ne pouvez pas serrer un morceau de plastique entre vos cuisses pour obtenir de superbes jambes. Vous devez travailler. Veillez à travailler intelligemment et à utiliser les bons outils.

27. Faire des rots pour perdre de la graisse rapidement

Burpees. S'il n'y a pas de raison médicale, comme une blessure, qui vous empêche de faire tout type de travail plyométrique, faites-les ! Si vous devez le faire, modifiez-les. Vous pouvez éliminer le saut à la fin et vous contenter de rester debout. Les

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

burpees sont également excellents pour le tronc !

28. Variez vos séances d'entraînement

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Le corps s'adapte. Il est efficace. Si vous effectuez constamment le même entraînement au fil du temps, le corps s'améliore et vos résultats stagnent.

Cela ne veut pas dire faire quelque chose de complètement différent à chaque fois que vous vous entraînez. Si vous faites cela, vous n'aurez aucun moyen de mesurer vos progrès au fil du temps. Vous devez varier vos entraînements dans le cadre d'un programme d'entraînement à plus long terme.

L'exception à cette règle est si vous êtes dans une période de votre vie où les choses sont trépidantes et où vous manquez de temps et où il est difficile de faire une petite séance d'entraînement. Dans ce cas, faire de l'exercice sous forme de musculation est bien mieux que de ne rien faire du tout.

29. Gardez la même séance d'entraînement

WTH ?? Oui, oui, je sais ce que dit le numéro 28. Mais trop de gens changent leurs entraînements TOUT LE TEMPS et ne s'en

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

tiennent pas à un bon programme suffisamment longtemps pour obtenir des résultats. En général, essayez de vous en tenir

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

à la même séance d'entraînement pendant au moins 4 à 12 semaines et parfois plus.

Comprenez que cela ne signifie pas qu'il faut faire EXACTEMENT la même séance d'entraînement tous les jours pendant six semaines ou plus. Vous pouvez avoir trois entraînements différents qui font partie du même plan d'entraînement et que vous faites à des jours différents. Par exemple, pour la force, vous pouvez faire le développé couché le lundi, le soulevé de terre le mercredi et le squat le vendredi. L'objectif de force peut être différent ces jours-là, mais ces entraînements individuels font toujours partie du même plan d'entraînement à long terme.

Il se peut également que certaines progressions et certains changements soient apportés au fil du temps, à mesure que vous vous améliorez. Il s'agit de variations dans le cadre d'un plan d'entraînement spécifique à plus long terme et c'est une bonne chose !

30. Mangez plus de graisses (pour perdre du muscle et de la graisse, et pour être en

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

meilleure santé aussi !)

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Oui, mangez plus de graisses. Et je ne parle pas d'un régime pauvre en glucides pour perdre du poids. Les acides gras essentiels sont extrêmement anabolisants et vous aident à construire du muscle. Mais ce n'est pas tout.

Les AGE peuvent également :

Contribue à protéger votre

cœur Améliore votre mémoire

Renforcez votre système immunitaire

Minimiser les dommages causés par les radicaux

libres Réduire les douleurs articulaires et les

symptômes du syndrome prémenstruel

Favoriser le processus de perte de graisse - oui, vraiment.

31. Bougez votre corps

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

L'épidémie d'obésité n'est pas due uniquement au fait que nous mangeons trop (bien que nous mangions trop et, plus précisément, trop...).

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

beaucoup de déchets) mais tout autant parce que nous sommes sédentaires. Le confort moderne nous rend beaucoup moins actifs que nos ancêtres.

Au lieu de travailler dur toute la journée du lever au coucher du soleil, nous sommes assis à un bureau ou sur un canapé. Nous conduisons partout. Nous prenons des ascenseurs et des escalators. Nous regardons des films et jouons à des jeux vidéo. Nous sommes gloutons et paresseux. **ARRÊTEZ ÇA !**

31. Trouver un soutien

La plupart des gens sont beaucoup plus enclins à s'en tenir à quelque chose lorsqu'ils bénéficient du soutien nécessaire des autres. Malheureusement, de nombreuses personnes dans nos vies sont nos pires ennemis lorsque nous voulons nous changer et améliorer notre vie. Dites-leur de la fermer et de trouver un vrai soutien.

Oui, même en ligne, si vous n'avez personne dans votre vie qui

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

vous soutienne dans les changements que vous essayez de faire. Les forums, les blogs, les bulletins d'information par courriel, les médias sociaux peuvent tous être des endroits

où vous pourriez trouver le soutien dont vous avez besoin pour maintenir votre style de vie.

32. Utilisez un journal d'entraînement

C'est un élément crucial pour votre réussite. Un journal ou un agenda d'entraînement est indispensable pour vous permettre de rester sur la voie du succès en matière d'entraînement.

Quelle que soit votre situation actuelle - un squat de 180 livres ou de 500, des bras de 13 pouces ou de 17, un développé couché de 135 livres ou de 350, 10 livres de graisse à perdre ou 100 - l'organisation systématique et la concentration sur la réalisation des objectifs qu'un journal d'entraînement met en place vous aideront à devenir plus grand, plus fort, plus mince et plus sexy.

Aussi simple que soit l'utilisation d'un carnet d'entraînement, ne sous-estimez pas son rôle vital pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Les journaux ont aussi des sentiments !

33. Incorporer l'entraînement métabolique

L'entraînement métabolique vous permettra d'être plus en forme et plus mince, et ce, plus rapidement.

Qu'est-ce que l'entraînement par résistance métabolique ? Il s'agit, dans sa forme la plus simple, de la combinaison d'un entraînement musculaire intense avec un conditionnement aérobie.

L'entraînement à la résistance métabolique (également appelé conditionnement métabolique) entraîne trois grands systèmes biologiques, à savoir le système musculo-squelettique, le système circulatoire et le système respiratoire.

La plupart des gens effectuent leurs entraînements de résistance et leurs entraînements cardio, ou aérobiques, séparément.

Mais, pour la plupart, ce n'est pas ainsi que nous fonctionnons. Et ce n'est certainement pas ainsi que fonctionnent la plupart des

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

athlètes, tels que les joueurs de hockey, les footballeurs, les combattants de MMA, les basketteurs, les footballeurs, les joueurs de crosse, etc.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

En termes simples, l'entraînement métabolique consiste à effectuer une séquence d'activités avec des périodes de repos ou de récupération très brèves. L'entraînement métabolique peut être considéré comme une forme d'entraînement par intervalles.

Avec l'entraînement métabolique, vous pouvez manipuler les variables suivantes :

Nombre d'exercices

Nombre de répétitions effectuées (ou temps)

Temps de récupération entre les exercices et/ou les montages

Nombre de rounds

Avec ce type d'entraînement de résistance métabolique, vous pouvez améliorer votre niveau de conditionnement en améliorant les points suivants :

Augmentez la résistance de l'exercice

Augmentez le nombre de répétitions (surtout si vous utilisez des intervalles chronométrés au lieu du nombre de répétitions).

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

Raccourcir les périodes de récupération

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Augmenter le nombre de tours effectués

Une combinaison de tous les éléments ci-dessus

34. Devenir plus fort

Même si votre objectif est de vous "muscler" (ce qui n'est pas le cas) ou de perdre de la graisse, vous devez vous renforcer. Cela facilite tout. La force est le point de départ de tout ce que vous faites dans la vie de tous les jours, et pas seulement lors de vos entraînements. Si vous voulez vous lever de cette chaise, vous devez avoir la force de vos cuisses pour le faire. Vous ne pouvez même pas appuyer sur l'accélérateur sans un certain niveau de force.

Lorsque vous vous entraînez, quels que soient vos objectifs, n'oubliez pas de faire de la musculation. Vous n'avez pas besoin de devenir un powerlifter capable de soulever 800 livres, mais vous avez besoin de force. Vous pouvez rester simple et inclure un gros mouvement composé une ou deux fois par semaine pour

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

commencer votre entraînement et effectuer trois à cinq séries de trois à cinq répétitions par série. Vous n'avez pas besoin d'aller jusqu'à l'échec sur aucune de ces séries.

35. Limitez les séances d'entraînement à 45 minutes ou moins

Vous n'êtes pas obligé (et ne devriez PAS) de vous entraîner pendant des heures chaque jour, à moins que vous ne vous entraîniez pour un sport d'endurance. 45 minutes de travail acharné sont suffisantes si vous vous y prenez bien.

36. Soyez meilleur... (que vous-même)

Oui, soyez meilleur... que vous-même. Peu importe où en sont les autres, ou le chemin qu'ils ont parcouru. La seule personne à laquelle vous devez vous comparer, c'est vous. Vous pouvez toujours vous améliorer et être meilleur d'une certaine manière aujourd'hui que vous ne l'étiez hier. Et n'oubliez pas, personne n'est parfait.

37. Sautez, sautez, sautez autour

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Sautez, sautez et redescendez. Veillez à inclure de temps en temps dans vos séances d'entraînement des exercices de saut comme les burpees, les jump squats, les jump lunges, les side hops, les tuck jumps, etc.

N'en faites pas trop et assurez-vous de consulter votre médecin avant de faire un quelconque exercice.

Si vous avez beaucoup de poids à perdre, en raison des contraintes exercées sur vos genoux, vous voudrez d'abord perdre du poids avant d'inclure des exercices de saut explosif dans votre routine.

38. Se relever (j'ai été mis à terre !)

Vous rencontrerez des obstacles. Vous aurez des moments où vous ne verrez pas de résultats. Vous rechuterez. Vous aurez envie d'abandonner. Vous ferez des excès. Vous cesserez de vous entraîner pendant une semaine, voire un mois.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Et alors ? Recommencez AUJOURD'HUI ! Vous ne pouvez pas changer hier. Comme le dit Rocky, ce qui compte, ce n'est pas la force que vous mettez dans la bataille, mais la force que vous mettez dans la bataille et que vous continuez à avancer.

39. Sprint, Sprint, Sprint

Si vous voulez stimuler votre métabolisme, brûler de grandes quantités de graisse corporelle, être en forme et avoir un look fantastique, vous devez utiliser des exercices de sprint dans votre entraînement ! C'est un fait !

Conseil de sécurité : si vous avez un endroit pour le faire, envisagez de faire des sprints en côte. Cela peut aider à réduire le risque de blessure. Faites un sprint sur la pente et marchez sur le déclin.

40. Dites juste non... à l'entraînement 1 RM

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Bien que je pense personnellement que vous pouvez tester votre capacité à faire une seule répétition dans des exercices comme les squats, les deadlifts et les bench presses en toute sécurité, il n'est pas nécessaire pour la plupart des gens de risquer de se blesser en faisant...

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

donc, sauf si vous êtes un powerlifter. Maintenant, faire plusieurs séries lourdes de répétitions simples, comme les entraînements 10 x 1, c'est une autre histoire. Allez-y.

La séance d'entraînement 10 x 1 est une façon assez cool de s'entraîner à la musculation si vous voulez plus de force. Vous effectuez 10 séries d'un seul mouvement avec le même poids, ce qui vous permet de ne pas vous approcher du maximum d'un mouvement. Au fil du temps, vous ajoutez un peu de poids et réduisez le nombre de séries. Si vous voulez vraiment tester le maximum d'un représentant, vous pouvez éventuellement descendre jusqu'à une série d'un représentant. Mais vous n'êtes pas obligé de le faire. Allez aussi bas que vous le souhaitez, ce qui peut être 5 séries d'un mouvement ou 3 séries d'un mouvement (ce qui vous donnera de toute façon une bonne idée de ce que serait votre maximum d'un mouvement).

Mais voici ce que je déteste VRAIMENT à propos de l'entraînement 1 RM ! Il ne s'agit pas de faire un 1 rep max ! C'est concevoir un programme avec des séances d'entraînement, des séries et des répétitions basées sur le nombre de 1 RM et l'appeler haute ou basse intensité à cause de cela ! Vous avez

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

déjà vu ces entraînements. Ils vous donnent différents jours d'entraînement (lourd, léger, etc.) et vous proposent des séances d'entraînement comme celles-ci :

Bench Press 4 x 8 avec 80% de votre 1 RM

Ou

Bench Press 5 x 12 avec 60% de votre 1 RM

Le seul problème est que, en fonction de la composition des fibres musculaires, de la longueur des membres, de l'effet de levier, etc., l'intensité de ces deux entraînements peut varier énormément d'une personne à l'autre. Je peux être capable de faire 15 répétitions avec 80 % de mon maximum alors que vous ne pouvez faire que 7 répétitions avec 80 % de votre RM. Et cela varie d'une partie du corps à l'autre chez les individus. **ARRÊTEZ LA FOLIE !** Cela signifie que le niveau d'intensité d'une séance d'entraînement basée sur un pourcentage de l'entraînement à une seule répétition maximale variera énormément d'un individu à l'autre. C'est une façon absurde de s'entraîner.

41. Profitez des avantages

Comme le dirait Zig Ziglar, vous ne payez pas le prix, vous

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

profitez des avantages.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Ne pensez pas à faire des sacrifices lorsqu'il s'agit de choses comme vos aliments malsains préférés.

Pensez aux avantages d'être en forme et en bonne santé, comme le fait de se sentir mieux chaque jour, toutes les choses que vous pouvez faire maintenant que vous êtes en bonne santé. ne pouvait pas faire avant, etc.

C'est une qualité de vie bien supérieure. Qu'est-ce qui est pire, un peu de discipline maintenant, ou la douleur du regret plus tard ?

42. Devenir un préparateur

Le temps de préparation fait gagner du temps (préparer les repas à l'avance)

Manger sainement peut être un casse-tête quand il s'agit de trouver le temps. Les aliments sains ne sont pas prêts à l'emploi dans des sacs que vous pouvez arracher des étagères. Pensez à préparer les repas de la semaine le dimanche, à les mettre dans

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

des récipients et à les congeler, ce qui vous fera gagner du temps pendant la semaine.

43. Devenir un minimaliste

De temps en temps, revenez à l'essentiel. En ce qui concerne la nutrition, oubliez le comptage des calories, les régimes pauvres en glucides, les régimes sans glucides, etc. et mangez simplement de façon naturelle. Par naturellement, j'entends des aliments naturels, pas manger tout ce que vous voulez !

Mangez des fruits, des céréales entières, des légumes, des viandes maigres, etc. Débarrassez-vous de toutes les saletés transformées chargées de produits chimiques !

Pour vos séances d'entraînement, revenez à l'essentiel. Oubliez les entraînements compliqués avec de nombreux exercices pour différentes répétitions, temps de repos, etc.

Choisissez quelques exercices de base (1 à 4 par séance), pour quelques séries (2 à 5 par exercice), pour un nombre de répétitions directes (5 à 12 par série) et prenez une minute ou

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

trois de repos entre les séries.

44. Fixer des échéances

L'urgence crée la tension. La tension donne des résultats !
Vouloir simplement "perdre du poids" ou "se mettre en forme"
ne vous mènera nulle part !

Pensez à des échéances naturelles qui font bouger les gens,
comme un mariage, une réunion d'école ou des vacances à la
plage !

Créez vos propres échéances pour créer l'urgence. Choisissez une
date dans 12 semaines comme date limite, fixez un objectif
raisonnable mais ambitieux et foncez !

Si vous êtes du genre à avoir besoin d'un soutien extérieur ou
d'obstacles, parlez à tous vos amis de votre objectif ou de votre
échéance. Ils ne vous laisseront pas oublier !

45. Obtenez un Kettlebell

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Cela va de pair avec le fait d'être un minimaliste. Les kettlebells, c'est génial ! Ceci étant dit, aucun équipement n'est la panacée en matière d'équipement d'entraînement.

MAIS, vous pouvez en utiliser une seule pour obtenir des résultats étonnants ! Et il ne s'agit pas forcément d'une kettlebell, mais d'un ensemble d'haltères, d'un ensemble d'haltères olympiques, d'un TRX ou d'un système de suspension Jungle Gym (ils sont aussi très efficaces !), etc.

Cela vous donne de bons outils à utiliser, et vous permet d'ajouter beaucoup de variété à vos programmes d'entraînement, ce qui vous permet de rester mentalement frais et motivé !

Fatigué des machines de musculation traditionnelles ? Passez aux poids libres !

Vous en avez assez des haltères et des haltères classiques ? Passez aux kettlebells uniquement pendant un mois ou deux.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Fatigué des équipements ? Optez pour des exercices de poids corporel uniquement ! Vous voyez le genre !

46. Assurez-vous que vos séances d'entraînement correspondent à vos objectifs

Cela semble assez simple, non ? Si votre objectif est d'augmenter votre masse musculaire de 10 kg, ne courez pas 8 km par jour et ne jouez pas au basket pendant 2 heures, 5 fois par semaine !

Si vous êtes un athlète de catégorie de poids, comme un lutteur ou un combattant de MMA, et que vous voulez devenir plus fort, ne vous entraînez pas pour la masse musculaire, mais pour la force. Vous avez compris ? Bien.

47. Five By Five, B. (Oui, une citation de Buffy The Vampire Slayer - Faites avec)

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

5 par 5 est un protocole classique d'entraînement de la force pour une raison. Il fonctionne ! Même si votre objectif est la perte de graisse, vous voudrez inclure un peu de

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

L'entraînement musculaire dans votre programme, même s'il ne s'agit que de quelques exercices composés de base une fois par semaine.

En d'autres termes, vous effectuez 5 séries de 5 répétitions d'un mouvement composé comme le soulevé de terre, le développé couché, le développé épaule, etc., en vous reposant 2 à 4 minutes entre les séries.

Commencez toujours par vous échauffer correctement. Vous pouvez soit vous échauffer et faire ensuite 5 x 5 avec le même poids, soit inclure vos échauffements de haut niveau dans les deux premières séries de 5 x 5.

Toutes vos séries doivent être dures, mais seule la dernière sera éventuellement à l'échec. Lorsque vous pouvez obtenir 5 répétitions sur les 5 séries, ajoutez un peu de poids lors de la prochaine séance d'entraînement.

48. La bataille ne fait que commencer

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

(Comprenez que ce n'est jamais fini)

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

La santé et la forme physique sont un engagement de toute une vie. Trop de gens sabotent leurs efforts parce qu'ils pensent qu'ils ont terminé quand ils ont atteint leur objectif de perte de poids.

Une fois qu'ils ont perdu le poids qu'ils voulaient, ils reprennent le style de vie qui a causé leur excès de poids ! NON ! Vous devez persévérer ! Et n'oubliez pas qu'il est plus facile de se maintenir une fois que vous avez atteint votre objectif que de l'atteindre au départ.

49. Manger pour vivre, ne pas vivre pour manger

On s'est vraiment plantés en transformant l'idée de nourriture en quelque chose d'émotionnel.

Nous mangeons pour nous reconforter, quand nous sommes déprimés, quand nous nous ennuyons, et nous centrons presque toutes les rencontres sociales autour de la nourriture ! Arrêtez ça !

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Bien sûr, ces choses sont acceptables de temps en temps, mais pas pour avoir l'air bien et se sentir bien ! Lorsque vous vous concentrez sur l'alimentation pour vivre, vous VIVREZ !

Vous aurez une meilleure apparence, vous vous sentirez mieux, vous aurez plus d'énergie, vous serez plus performant et, en somme, vous aurez une meilleure qualité de vie.

Et ne vous laissez pas tromper, vous pouvez préparer une grande variété de plats savoureux qui sont également bons pour vous !

50. Soyez rapide (par intermittence)

Le jeûne intermittent vous aidera à perdre de grandes quantités de graisse corporelle sans perdre de muscle et vous donnera plus d'énergie.

Les enzymes brûlant les graisses vont augmenter et non

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

diminuer et vous allez également augmenter vos niveaux d'hormone de croissance brûlant les graisses.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Comprenez bien que je ne parle pas d'un régime d'inanition délirant, mais plutôt de jeûner à des moments précis pour accélérer votre perte de graisse.

Bien qu'il existe de nombreuses variantes, voici l'une des plus simples qui, à mon avis, est aussi la plus facile à respecter. Adoptez le plan 16 et 8. Mangez dans une fenêtre de huit heures et jeûnez pendant seize heures.

La très bonne nouvelle est que le sommeil peut faire partie de ces seize heures. Vous pouvez manger entre midi et 20 heures et jeûner de 20 heures à midi le lendemain.

51. Soak Up The Sun (Be An Outsider)

Oui, cela signifie qu'il faut sortir de temps en temps pour faire de l'exercice et quitter le centre de remise en forme brillant, climatisé et vicié !

Allez sur un terrain ou une aire de jeux, apportez un haltère, un kettlebell, un sac de sable ou votre Jungle Gym XT (si vous

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

avez un endroit où le fixer), faites des exercices de musculation et de conditionnement.

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

(farmer's walk, walking lunges, bear crawl, sprints, etc.) et mettez-vous au travail ! Vous allez adorer le changement !

52. S'entraîner avec Michael Jordan (compétition)

Ne soyez pas une mauviette ! Ne faites pas partie de la foule des "on ne compte pas les points parce que quelqu'un pourrait être triste, on devrait tous recevoir des trophées" !

Faites de la compétition ! Même si c'est seulement avec vous-même. Michael Jordan était un sacré joueur de basket-ball parce qu'il avait des tonnes de talent naturel.

Il est devenu l'un des plus grands de tous les temps (désolé, mon choix se porte sur Wilt Chamberlain) en raison de sa nature incroyablement compétitive. Dans ce cas, soyez comme Mike ! Mais attention aux jeux d'argent !

**Des astuces de fitness pour
transformer votre corps**

****Extra** Play Hard Have Fun Get Dirty**

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

6 mots que TOUT LE MONDE devrait utiliser pour la vie en général. Et le fitness aussi ! Il ne s'agit pas d'une seule chose. Il s'agit d'un tout. Il s'agit de l'entraînement, de la nutrition ET de l'attitude (motivation, désir, persévérance, quel que soit le nom que vous voulez lui donner). C'est ce qui fera votre succès.

Conclusion

Et voilà ! 52 secrets et astuces de fitness que vous pouvez utiliser pour améliorer considérablement votre santé et votre forme physique et obtenir des résultats fantastiques que vous adorerez et qui peuvent durer toute une vie !

La connaissance n'est pas le pouvoir. APPLIQUÉ La connaissance est le pouvoir

Vous pourriez mémoriser tous ces conseils et être capable de les réciter à quiconque vous le demande, mais si vous ne passez jamais à l'action et ne les utilisez pas, vous ne changerez pas grand-chose.

102

Des astuces de fitness pour transformer votre corps

Voici ce que vous devez faire MAINTENANT ! Mettez en œuvre UN conseil ! Un seul. Sans attendre ! Cela vous permettra de démarrer dans la bonne direction. Les objets en mouvement ont tendance à rester en mouvement, alors mettez du mouvement dès maintenant ! Créez un élan !