

HOME BASED TRAINING

COMMENT METTRE EN PLACE DES SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT EFFICACES À DOMICILE

SANS DÉPENSER DES MILLIERS D'EUROS EN



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a déployé tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer, et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats implicites. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en appliquant les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés ne parrainent pas non plus, ne soutiennent pas et n'approuvent pas ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez supposer que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés, et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières

Introduction.....	5
Utilisez le pouvoir de la résistance	8
Entraînement au poids	12
Utiliser des Kettlebells	15
Corde à sauter.....	19
Tapis de yoga	23
Balle de médecine	28
Sliders de fitness	32
Escaladeur	36
Conclusion.....	41
Ressources	43

Introduction

S'engager dans un régime d'exercice régulier est souvent plus facile à dire qu'à faire. Cela demande de la discipline, de la concentration et du temps - et si vous envisagez de vous inscrire dans une salle de sport, cela peut vous coûter un bras et une jambe chaque mois.

Mais doit-elle l'être ?

En réalité, vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune en abonnements à des salles de sport ou à des cours de fitness. Grâce aux conseils et aux stratégies présentés dans ce rapport spécial, vous pourrez obtenir exactement les mêmes résultats chez vous à un coût minime, voire nul !

L'exercice régulier, en particulier à mesure que l'on vieillit, est un élément important pour mener la vie la plus active et la plus saine possible.

Même si vous souffrez d'une mobilité réduite, votre corps a besoin de bouger et vos muscles ont besoin de s'étirer pour se sentir au mieux de leur forme.

En outre, votre cerveau bénéficiera de l'activité et de l'augmentation de l'apport sanguin, tout comme votre santé mentale globale. Vous serez en meilleure santé et plus énergique avec un programme d'exercice régulier, même s'il est fait entièrement à la maison.

En fait, il est souvent plus facile d'intégrer une activité physique régulière dans votre vie quotidienne lorsque vous vous concentrez sur un programme d'exercices à domicile. Puisque vous n'avez pas besoin de quitter la maison pour atteindre vos objectifs quotidiens, vous aurez moins de distractions et encore moins d'excuses ;).

Êtes-vous prêt à commencer ?

Voici comment vous pouvez mettre en place un programme

d'entraînement programmé dans votre propre salle de sport à domicile sans dépenser des milliers de dollars. En fait, nous avons trouvé neuf équipements différents que vous pouvez obtenir

pour presque rien, qui vous serviront tout autant que les machines coûteuses de la salle de sport.

C'est parti !

Utilisez le pouvoir de la résistance

Bandes de résistance. Tout le monde, quel que soit son niveau de forme physique, peut utiliser des bandes de résistance pour améliorer son entraînement. Elles n'exercent pas la même pression sur vos articulations que les poids ou les kettlebells, tout en offrant un entraînement stimulant.

Ils sont également parfaits pour cibler les petits muscles auxquels vous ne prêtez pas habituellement attention, comme les petits muscles de vos hanches qui stabilisent vos quadriceps.

Les bandes de résistance sont en fait des bandes de caoutchouc géantes qui vous donnent de la tension, faisant travailler vos muscles les uns contre les autres pour les renforcer. Elles sont petites et légères, faciles à emballer et à transporter, et existent dans différents styles (bouclées, non bouclées, avec ou sans poignées).

Elles sont également très bon marché : vous pouvez généralement vous procurer un jeu pour une vingtaine de dollars, selon la marque et l'endroit où vous faites vos achats. Vous pouvez acheter des bandes de résistance sur Amazon, bien sûr, mais aussi chez des détaillants comme Kohls, Target et Walmart.

Avec l'entraînement par résistance, la clé est de faire plusieurs répétitions avec un temps de repos entre chaque, puis de répéter la série environ trois fois. Vous n'essayez pas de prendre du volume, mais de renforcer des muscles et des tendons qui, autrement, n'auraient peut-être pas eu l'occasion de s'entraîner.

Vous pouvez accrocher une bande à un objet fixe, comme une rampe d'escalier, ou simplement utiliser votre corps pour l'ancrer (en vous tenant debout sur la bande, par exemple). Vous devriez vous entraîner trois à cinq fois par semaine pendant environ une demi-heure. Ne vous attendez pas à des résultats massifs avec les bandes de résistance - le but est de renforcer les muscles et les tendons, pas de prendre du volume.

Voici quelques exercices faciles que vous pouvez essayer chez vous :

Bicep Curl - Debout, les deux pieds sur la bande de résistance. Vos pieds doivent être écartés à la largeur des épaules. Tenez une extrémité de la bande dans chaque main, les bras tendus vers l'avant, les paumes tournées vers l'avant. Faites lentement remonter vos mains vers vos épaules, en pliant vos coudes et en contractant vos biceps.

Gardez vos coudes serrés sur les côtés de votre corps pour que vos biceps fassent le travail. Puis redescendez lentement vos mains jusqu'à la position de départ. Il s'agit d'une répétition.

Essayez de garder vos répétitions rythmées et lentes pour que vos biceps ressentent la tension à tout moment. Faites douze à quinze répétitions et répétez trois fois.

Extension des triceps à un bras - Tenez-vous debout, un pied légèrement en avant de l'autre et un pied plus en arrière. Passez une bande de résistance sous votre pied arrière et saisissez l'autre extrémité devant votre corps avec la main opposée.

Passez par-dessus votre épaule avec l'autre main et attrapez l'extrémité libre de la boucle (il se peut que quelqu'un doive vous la remettre). Tenez-la derrière votre tête, près de votre cou.

Votre coude doit être dirigé vers le plafond. C'est votre position de départ. Tendez lentement le haut de votre main vers le plafond jusqu'à ce que votre coude soit droit. Puis redescendez dans la position de départ.

Il s'agit d'une répétition. Faites douze à quinze répétitions sur un bras, puis répétez avec l'autre bras. Répétez toute la série trois fois.

Poids Formation

Si vous souhaitez vous entraîner avec des haltères ou des haltères dans le confort de votre maison, vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune pour obtenir l'équipement dont vous avez besoin.

Vous pouvez même acheter un bon jeu de poids d'occasion pour environ la moitié du prix d'un jeu neuf, et comme les poids libres se rangent facilement, vous n'aurez pas à vous soucier de faire de la place pour un banc de musculation complet.

Il existe des magasins comme Play It Again Sports Fitness qui sont spécialisés dans les équipements d'occasion. EBay et Amazon proposent également du matériel à prix réduit.

Amber Nash, fondatrice de FitHealthyBest. com (un site web de santé et de fitness destiné aux femmes) déclare : "Les poids d'occasion se vendent généralement 50 cents la livre, soit la moitié du prix des poids neufs, qui coûtent généralement un dollar la livre

ou plus."

Les haltères peuvent être utilisés pour la musculation et pour la remise en forme de tout le corps. Ils sont particulièrement efficaces car ils font également travailler les muscles stabilisateurs qui entourent vos principaux groupes musculaires.

Commencez par un poids plus faible qui vous permettra de faire entre douze et vingt répétitions sans vous sentir trop fatigué ni trop solliciter vos muscles. Si vous essayez de développer votre masse musculaire, il vous faudra utiliser un poids plus lourd, et viser environ huit répétitions.

Lorsque vous soulevez des haltères ou des haltères, lorsque vous commencez à faire cet entraînement à domicile, concentrez-vous sur votre forme plutôt que sur le nombre de répétitions que vous êtes capable de faire.

Bougez votre corps lentement et sentez les muscles se contracter pour savoir si vous le faites correctement. Les mouvements lents obligent également les muscles et les tendons stabilisateurs à travailler, ce qui est bon pour les renforcer. Veillez à ne pas

surcompenser avec une autre partie du corps.

Par exemple, lorsque vous faites des flexions de biceps, veillez à vous tenir droit au lieu de prendre le poids avec vos muscles dorsaux.

Si vous avez du mal à garder une forme correcte, essayez de vous entraîner devant un miroir. Vous pouvez également faire une recherche sur Google ou YouTube pour trouver des vidéos d'entraînement et prêter attention à la façon dont ils font les exercices. La forme est essentielle ! Non seulement elle vous aidera à tirer le meilleur parti de votre programme de remise en forme, mais elle vous permettra également de ne pas vous blesser.

N'oubliez pas d'inspirer lorsque vous soulevez le poids et d'expirer lorsque vous revenez à la position de départ. Vous devriez vous entraîner trois à cinq fois par semaine pendant environ une demi-heure à la fois, si possible. Ne vous attendez pas à voir des résultats massifs immédiatement. Il vous faudra plusieurs semaines ou mois de travail régulier avant de constater des changements musculaires significatifs.

Vous remarquerez un changement dans votre force avant de voir
quoi que ce soit à l'extérieur, alors visez cet objectif.

Utilisez Kettlebells

Pour un grand nombre de vos exercices à domicile, les kettlebells sont interchangeables avec les haltères. Cependant, pour certains mouvements avec poids, les kettlebells sont les meilleurs. Cela est dû principalement à leur forme, qui les rend beaucoup plus faciles à balancer. Vous pouvez les tenir par la poignée (également appelée corne) ou par la cloche ronde, ce qui vous offre une amplitude de mouvement différente.

La répartition du poids est également un peu différente de celle d'un haltère, ce qui fait travailler des muscles différents lorsque vous faites les mêmes exercices. Vous devez vous entraîner avec les kettlebells pour le même nombre de répétitions qu'avec des haltères, trois à cinq fois par semaine pendant environ trente minutes.

Comme les haltères, les kettlebells se trouvent facilement d'occasion, ce qui vous permettra d'économiser beaucoup

d'argent. Même neufs, ils ne sont pas très chers (environ 65 \$), vous pouvez donc facilement diviser ce prix par deux et vous procurer un ensemble d'occasion.

Lorsque vous commencez à utiliser les kettlebells, il est normal de ressentir un peu d'incertitude. Voici comment les utiliser pour obtenir les séances d'entraînement les plus efficaces.

Commencez par un poids léger - peut-être 10 à 15 livres - et lorsque vous êtes totalement à l'aise avec ce poids, vous pouvez essayer de passer à un poids plus lourd.

Lorsque vous faites des squats, tenez la kettlebell par la poignée à deux mains et gardez-la près de votre poitrine. Cet exercice fait travailler vos fesses, vos quadriceps et vos ischio-jambiers.

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Pliez les genoux et les hanches pour vous accroupir et n'oubliez pas de faire descendre vos fesses sous vos genoux. Pour revenir à la position de départ, enfoncez les talons.

Vous pouvez utiliser un kettlebell plus lourd pour les deadlifts, qui font travailler vos fesses et l'arrière de vos jambes. Ces muscles sont parmi les plus forts de votre corps, alors laissez-les travailler un peu plus. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés.

Tenez le kettlebell par la poignée avec les deux mains, paumes vers l'intérieur. Commencez au niveau des cuisses, puis pliez les hanches et abaissez lentement le poids au sol entre vos pieds.

Gardez votre dos plat et vos épaules en arrière. Laissez vos fesses et vos jambes faire le travail. Gardez votre cœur fort et faites travailler ces muscles en poussant sur vos talons pour vous redresser.

Gardez les bras droits pendant que vous soulevez le poids pour revenir à la position de départ. Faites une pause et serrez-vous avant de commencer une nouvelle répétition.

Revenez à des poids plus légers pour la fente de la valise. Pour cet

exercice, qui fait à nouveau travailler vos jambes et vos fesses, ne laissez pas les kettlebells se balancer de manière incontrôlée. Ils peuvent devenir incontrôlables et causer des tensions.

vosre dos si vous ne les gardez pas immobiles. Tenez-les sur les côtés comme si c'était de vraies valises.

Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps et une kettlebell dans chaque main (tenue par la poignée). Faites un grand pas en avant. Pliez les deux genoux et abaissez votre corps jusqu'à ce que vous soyez à peu près à un angle de 90 degrés.

Gardez les bras et le dos droits, les épaules en arrière et le centre du corps engagé. Poussez sur vos talons pour revenir à la position de départ, en gardant la majeure partie du poids sur votre pied arrière.

Sauter Corde

La corde à sauter est l'équipement d'exercice le moins cher que vous puissiez trouver. En fait, vous pouvez acheter une corde à sauter de qualité pour moins de vingt dollars !

Utilisée correctement, la corde à sauter peut vous offrir un entraînement intéressant et efficace, et bien sûr, elle peut être pratiquée de n'importe où.

Le saut à la corde améliorera votre santé cardiovasculaire et votre endurance - et vous perdrez du poids pendant que vous y serez ! Le saut à la corde est également un exercice facile à apprendre, amusant, portable et qui vous permet de faire travailler tout votre corps en seulement dix minutes environ.

Les exercices de corde à sauter sont également bénéfiques pour d'autres raisons : ils présentent un risque de blessure très faible et un impact plus faible sur les genoux et les chevilles que la

course à pied.

Le saut à la corde améliore également votre agilité et votre équilibre, stimule votre métabolisme et vous permet de muscler vos mollets. Pour tirer le meilleur parti de votre entraînement, vous devez connaître quelques principes de base.

Tout d'abord, le rythme et la forme sont les clés d'un entraînement à la corde à sauter. Pour trouver le bon rythme, essayez de sauter sans corde et de compter en même temps. Vous pouvez également essayer de vous entraîner sur une musique au rythme soutenu, en suivant le rythme.

Assurez-vous que votre corde à sauter est de la bonne taille pour vous, ni trop longue ni trop courte. La taille a son importance dans ce cas ! Pour mesurer votre corde, tenez-vous au milieu de la corde avec un pied et tirez les poignées vers votre aisselle. La base de la poignée (où la corde commence) doit arriver au niveau de votre aisselle ou de votre mamelon.

Si vous achetez une corde en ligne, vous ne pouvez pas la mesurer, alors essayez les directives suivantes (n'incluez pas les poignées

dans la mesure de la longueur) :

- Si vous mesurez de 4'9" à 5'3.5", achetez une corde à sauter de 8 pieds.
- Si vous mesurez entre 5'4" et 5'9", achetez une corde à sauter de 8 pieds et 6 pouces.
- Si vous mesurez entre 5'9.5" et 6'3", achetez une corde à sauter de 9 pieds.
- Si vous mesurez entre 6'3.5" et 6'10", achetez une corde à sauter de 9 pieds et 9 pouces.

Si vous êtes novice en matière de corde à sauter, choisissez une corde plus lourde qui vous donnera plus de retour physique lorsque vous sautez. Vous n'avez pas non plus besoin de bondir comme une antilope. Restez sur la pointe des pieds et gardez vos genoux légèrement pliés.

Gardez vos mains au niveau de vos hanches. Tendez vos mains, les paumes tournées vers le haut. Vos pouces doivent se trouver près du haut de la poignée, sans être enroulés autour de votre main. Gardez votre prise détendue et ne la serrez pas trop fort.

De plus, gardez vos coudes serrés contre votre corps et laissez vos poignets et vos avant-bras faire le travail de propulsion de la

corde.

Vous pouvez augmenter l'intensité en appliquant une (ou plusieurs) des méthodes suivantes : sauter plus vite pour le même nombre de répétitions, utiliser une corde plus lourde, sauter plus longtemps ou sauter plus de répétitions par série.

Sautez pendant vingt ou trente secondes, puis reposez-vous pendant dix secondes avant de commencer une autre série.

Répétez la série quatre fois pour un tour et faites trois à cinq tours pendant une séance d'entraînement.

Tapis de yoga

Si vous avez l'intention de faire de l'exercice sur le sol à la maison ou de faire du yoga, vous aurez besoin d'un tapis. Heureusement, ils sont très bon marché. Chez Target, ils commencent autour de 15 \$.

La première chose à prendre en compte est l'épaisseur. Elle déterminera le degré de confort du tapis. L'inconvénient est que plus le tapis est épais, plus vous risquez de vaciller.

Un tapis fin a une épaisseur d'environ 1/16e de pouce. Cela vous permet d'avoir une bonne connexion avec le sol, ce qui est un atout pour les postures d'équilibre.

L'inconvénient est qu'il y a moins d'amortissement entre vous et le sol. Vous pourriez vous cogner le genou en faisant une fente.

Un tapis épais fait plutôt ¼ de pouce de largeur.

Cela peut être mieux pour soutenir le dos pendant le travail de base ou les inversions. Vous pouvez également vous procurer un tapis d'épaisseur moyenne de 1/8e de pouce si vous préférez avoir quelque chose entre les deux.

Vous devrez également prendre en compte l'espace de rangement dont vous disposez. Les tapis les plus fins se roulent dans un espace plus petit, tandis que les plus épais prennent plus de place. Plus fin, il est aussi plus facile à transporter si vous envisagez de suivre un cours de yoga une fois la quarantaine passée.

Le matériau dont est fait votre tapis déterminera sa texture et son caractère "collant". Il déterminera également le degré d'élasticité de votre tapis ("spongiosité"). La plupart des tapis sont fabriqués en caoutchouc ou en PVC (vinyle). Notez que le vinyle n'est pas un choix écologique si vous souhaitez laisser une petite empreinte carbone.

Les tapis en vinyle durent cependant longtemps et peuvent supporter un grand nombre d'entraînements. Ils sont également

plus spongieux. Les tapis en caoutchouc peuvent être naturels ou recyclés. Ils peuvent contenir du jute et du coton ou être

uniquement en coton. Ils sont tous plus écologiques mais moins spongieux. Et si vous êtes allergique au latex, évitez de prendre un tapis en caoutchouc.

La texture de votre tapis contrôlera la quantité de traction qu'il possède. Elle sera soit artificielle (bosses sur votre tapis en vinyle), soit fonction du matériau qui compose le tapis (le jute ou le coton ont une texture "adhérente" naturelle).

Un tapis "adhérent" ou bosselé vous empêchera de glisser sur un sol dur. C'est ce que vous recherchez, surtout si vous transpirez beaucoup.

Cependant, si les bosses dérangent votre peau, essayez de vous assurer que votre tapis lisse contrôle l'humidité. Vous pouvez trouver un tapis qui répond à tous vos besoins, qu'il soit lisse et soyeux ou super bosselé. Cela dépend surtout de votre sensibilité.

Vous allez aussi vouloir que votre tapis soit un peu "collant". Les tapis collants vous empêchent de glisser partout sur le sol lorsque

vous changez de position. Ils vous aident également à garder une position plus longtemps sans que vous ayez à vous déplacer.

glisser sous vos pieds. Les tapis les plus collants sont ceux en vinyle (PVC), mais bien sûr, ils ne sont pas très écologiques.

Si vous avez besoin d'aide pour rester en place dans vos poses, mais que vous ne supportez pas la texture en relief d'un tapis en caoutchouc ou en jute, vous devrez opter pour le tapis en vinyle. N'oubliez pas de le garder propre pour qu'il reste collant.

La meilleure façon d'entretenir votre tapis de yoga est d'utiliser du bon vieux savon et de l'eau. Mouillez un gant de toilette avec de l'eau savonneuse (un savon sans huile est préférable) et essuyez le tapis avant sa première utilisation. Nettoyez-le également une fois par semaine pour le garder en parfait état.

Pour un nettoyage rapide, essayez un mélange 50/50 de vinaigre de cidre de pomme et d'eau. Essuyez votre tapis et laissez-le sécher dans une pièce bien ventilée ou (encore mieux) dehors.

Vous pouvez également acheter ou fabriquer un spray pour tapis aux huiles essentielles qui laisse sur votre tapis un parfum frais comme le citron, l'eucalyptus, la lavande ou la menthe.

Avec le temps, votre tapis commencera à perdre son adhérence. L'une des meilleures façons de lutter contre ce phénomène est de saupoudrer légèrement le tapis de poudre pour bébé ou de bicarbonate de soude et de l'essuyer avec un chiffon propre et sec. Cela absorbera une partie des huiles et de l'humidité.

Médecine Ballon

Ces ballons lestés, généralement de la taille d'un ballon de football ou de basket, pèsent entre deux et trente livres. Ils sont fabriqués en vinyle et remplis d'un type de gel. Les medecine balls sont utilisés pour renforcer le tronc, améliorer l'équilibre et développer la force générale. Ils peuvent être chers, mais vous pouvez généralement en trouver un bon marché dans un magasin comme Walmart.

La plupart des gens n'ont aucune idée de ce qu'ils sont censés faire avec un médecine-ball. Si c'est votre cas, j'ai de bonnes nouvelles ! Les exercices suivants vous permettront de vous familiariser avec votre medicine ball et d'apprendre à l'utiliser correctement à la maison.

Medicine Ball Slam - Mettez-vous en position de fente avec une jambe devant l'autre. Vous devez être en équilibre au lieu de vous appuyer fermement sur le sol. Tenez votre médecine-ball

au-dessus de votre tête et faites-le tomber sur le sol à l'extérieur de votre jambe avant.

jambe. Il faut vraiment mettre du muscle là-dedans. Tu fais une torsion du tronc en déplaçant la balle vers le bas.

Ramassez la balle lorsqu'elle rebondit et répétez le mouvement.

Faites autant de répétitions que possible dans un laps de temps de 45 secondes, puis reposez-vous pendant environ 15 secondes avant d'essayer avec l'autre jambe.

Fente et passe - Tenez-vous debout, les jambes écartées et l'une devant l'autre, comme si vous faisiez un écart. Tenez votre médecine-ball près de votre poitrine. Pliez les deux genoux pour vous mettre en position de fente. Descendez le ballon le long de l'intérieur de votre jambe avant et passez-le sous cette jambe d'une main à l'autre.

Ramenez le ballon vers votre poitrine avec les deux mains. C'est une répétition. Faites autant de répétitions que vous le pouvez en 45 secondes, puis reposez-vous 15 secondes avant de faire l'autre jambe.

Row à l'envers - Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Pliez légèrement les genoux, mais gardez le dos droit. Tenez le ballon médicinal dans les deux mains et penchez-vous légèrement vers l'avant au niveau des hanches jusqu'à ce que votre dos forme un angle de 45 degrés avec le sol.

Tirez le ballon vers le haut tout en serrant vos omoplates l'une contre l'autre. Maintenez cette position pendant une seconde, puis redescendez lentement le ballon. C'est une répétition. Faites autant de répétitions que possible en 45 secondes, puis reposez-vous pendant 15 secondes.

Bicycle Twist - Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Tenez le ballon médicinal à deux mains au-dessus de votre poitrine. Courbez votre torse vers le haut en serrant vos abdominaux.

Au sommet du crunch, tournez votre torse de façon à ce que votre coude gauche rencontre votre genou droit (ou vice versa), le ballon étant toujours dans les deux mains.

Tendez votre jambe gauche en même temps, comme si vous pédaliez sur un vélo. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

C'est une répétition. Faites autant de répétitions que vous pouvez en 45 secondes, puis reposez-vous 15 secondes.

N'oubliez pas que votre forme est plus importante que l'utilisation d'un poids plus lourd.

Fitness Sliders

Il s'agit de disques synthétiques que vous pouvez utiliser sous vos pieds ou vos mains. Ils sont conçus pour les amateurs d'exercices qui ont maîtrisé les bases et sont prêts à relever un défi plus important.

Les glisseurs de fitness vous obligent à utiliser vos muscles centraux pour maintenir vos pieds et vos mains sous votre corps pendant que vous glissez sur le sol.

Les glissières Fitness sont de toute façon assez bon marché (moins de dix dollars) mais si vous voulez économiser encore plus d'argent, vous pouvez simplement utiliser deux petits torchons - ne les utilisez pas pour sécher la vaisselle plus tard !

Voici quelques exercices assez simples qui mettront votre dextérité à l'épreuve et feront vraiment travailler votre tronc.

Nous allons commencer par la "position de la planche". C'est la position dans laquelle on a l'impression d'avoir fait des pompes. Vous êtes positionné sur vos mains et vos orteils, avec vos jambes et vos bras tendus. Votre poids doit reposer sur vos orteils et sur vos mains. Votre dos doit être droit.

Gardez vos mains légèrement plus larges que vos épaules et regardez vers le bas et juste un peu en face de vos mains pour que votre tête soit également droite. Contractez vos abdominaux et gardez votre dos droit.

Flexion des genoux - Commencez en position de planche, les deux pieds sur les glissières. Contractez vos abdominaux pour courber votre corps vers l'avant, en pliant les genoux jusqu'à ce qu'ils touchent votre poitrine.

Concentrez-vous sur le maintien d'un noyau ferme. Ne laissez pas vos hanches trop hautes. Faites glisser vos pieds pour revenir à la position de la planche pendant une répétition. Visez douze à quinze

répétitions, jusqu'à trois fois.

Mountain Climber - Commencez exactement dans la même position que pour les plis de genoux. Faites glisser votre genou droit vers l'avant jusqu'à ce qu'il touche votre poitrine. Gardez vos abdominaux et votre tronc serrés et votre dos droit.

Repoussez votre genou en position de planche et répétez le mouvement avec votre jambe gauche. Il s'agit d'une répétition. Visez douze à quinze répétitions jusqu'à trois fois.

Pike - Commencez en position de planche, les deux pieds sur les glissières. Contractez vos abdominaux et poussez vos hanches vers le plafond, ce qui ramènera vos pieds vers vos mains.

Assurez-vous de garder votre main et vos épaules au même endroit. Utilisez vos hanches pour déplacer vos jambes. Revenez à la position de départ pour une répétition. Visez douze à quinze répétitions, répétées jusqu'à trois fois.

Plank Jack - Commencez en position de planche, les deux pieds sur les glissières. Écartez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient au moins à la

largeur des hanches, puis ramenez-les ensemble. C'est

une répétition. Visez douze à quinze répétitions rapides, répétées jusqu'à trois fois.

Flexion latérale des genoux - Commencez en position de planche, les deux pieds sur les glissières. Contractez vos abdominaux et ramenez vos genoux vers votre poitrine. Faites glisser les deux pieds vers la droite, en vous assurant que vous pouvez sentir vos muscles obliques travailler dans votre abdomen. Terminez avec les deux pieds à l'extérieur de votre main droite.

Gardez vos mains et vos bras stables. Revenez à la position de la planche et répétez le mouvement vers le côté gauche. Ceci est une répétition. Visez douze à quinze répétitions jusqu'à trois fois.

Escalier Grimpeur

L'un des moyens les plus efficaces de faire travailler l'ensemble du corps est l'utilisation d'un monte-escalier (également appelé "stair stepper").

Vous vous demandez peut-être : pourquoi ne pas économiser encore plus d'argent et monter et descendre mes propres marches ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles vous ne voulez pas faire ça.

Tout d'abord, l'utilisation d'escaliers en bois ou en ciment est très éprouvante pour vos genoux et vos chevilles. En revanche, le monte-escalier ne sollicite pas autant vos articulations.

Deuxièmement, vous userez vos marches et votre moquette si vous faites beaucoup de mouvements répétitifs.

Et enfin, monter et descendre ses propres escaliers devient vraiment ennuyeux et fastidieux ! Avec un monte-escalier ou un stepper, vous pouvez vous installer devant la télévision et faire de l'exercice tout en regardant la dernière émission de Netflix. ©

Une autre question fréquente est : pourquoi acheter un marcheur ? Pourquoi ne pas simplement faire une marche rapide, dans le quartier ou sur un tapis roulant ?

Monter des escaliers améliore votre endurance et votre résistance. Il s'agit d'un entraînement à faible impact qui vous permet de faire une bonne séance de cardio. Vous brûlez des calories, perdez du poids et tonifiez vos muscles, tout cela en même temps.

Vous améliorerez également votre équilibre et votre stabilité. Si vous achetez une machine, vous pouvez l'installer n'importe où dans votre maison et elle ne prend pas beaucoup de place.

Si vous ajoutez des bandes de résistance à votre entraînement, vous pouvez même tonifier le haut de votre corps en même temps !

Lorsque vous achetez un stepper d'escalier, assurez-vous qu'il s'agit d'un appareil de qualité supérieure ayant reçu de bonnes critiques. Il est généralement préférable de payer un peu plus pour un appareil de meilleure qualité plutôt que d'acheter un appareil bon marché qui s'use avant que vous puissiez l'utiliser.

Lors du choix de votre machine, il existe trois types fondamentaux de stepper.

Le premier est l'appareil de base pour les escaliers. Ses avantages sont la robustesse, la stabilité et la durabilité.

Ces steppers sont parfaits pour les personnes plus lourdes, donc si vous devez perdre un certain nombre de kilos, vous devriez y penser. Ils existent en version manuelle et motorisée, et la plupart sont équipés de rampes. Les machines motorisées sont

généralement un peu plus grandes que les autres steppers et seront

ont besoin de plus d'espace. Ils sont également plus bruyants que les versions manuelles. Ces steppers d'escalier coûtent plus cher que les mini steppers et ne sont pas très portables.

Les mini-steppers sont, comme leur nom l'indique, des versions plus petites de la machine de base. Ils sont légers et plus faciles à transporter. La plupart des modèles n'ont cependant pas de rails. Les mini steppers offrent un entraînement plus varié, surtout si vous ajoutez des bandes de résistance. Certains offrent également la possibilité de faire des torsions ou des pas de côté.

Ils sont également compacts et moins chers. Cependant, beaucoup sont de moins bonne qualité que les appareils de base. Elles ne sont pas aussi robustes et certaines sont en fait trop légères - elles bougeront pendant votre entraînement. Ils ne sont pas forcément aussi durables et ne sont pas conçus pour les personnes plus lourdes.

Les "rois" des appareils de step sont, bien sûr, les Stairmaster.

Certains ont deux plaques de pieds que vous actionnez à tour de rôle, tandis que d'autres ressemblent davantage à un escalator. Vous obtiendrez probablement le meilleur entraînement avec un Stairmaster - si vous pouvez vous permettre le prix.

Ils nécessitent également beaucoup d'espace au sol et au plafond, et ils ne sont pas du tout portables. Mais si vous avez l'argent et la place, vous ne pouvez pas battre cette machine.

Conclusion

Comme vous pouvez le constater à la lecture des informations contenues dans ce rapport spécial, si vous souhaitez commencer à faire régulièrement de l'exercice à la maison, vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune en équipement ou en abonnement à une salle de sport. Vous pouvez acheter des équipements bon marché, neufs ou d'occasion, et utiliser votre maison ou votre garage comme espace d'entraînement.

En outre, vous pouvez souvent acheter des équipements de gym coûteux à des prix abordables si vous optez pour des équipements d'occasion.

Steve Adams, qui se décrit comme "un amateur de fitness frugal", dit qu'il achète souvent ses équipements coûteux sur Craigslist ou Facebook Marketplace.

Mais n'achetez rien sans connaître la marque et le modèle exacts.

Ainsi, vous pourrez faire des recherches et lire des critiques sur ce

modèle.

Adams recommande également de prendre plusieurs photos de l'équipement avant de l'acheter, afin de pouvoir zoomer et vérifier s'il y a de la rouille ou d'autres traces d'usure.

Demandez au vendeur pourquoi il se débarrasse de l'équipement. "Je ne l'ai jamais utilisé" est bien plus intéressant pour vous que "Je voulais un nouveau matériel". Voyez également s'il est prêt à négocier le prix si vous payez comptant et venez chercher l'équipement vous-même.

Bon exercice !

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Guide des entraîneurs pour les séances d'entraînement à domicile :

>> <https://thethirty.whowhatwear.com/tips-for-working-out-at-home>

Conseils aux débutants pour faire de l'exercice à la maison :

>> <https://www.runtastic.com/blog/en/how-to-start-working-out/>

Comment créer un gymnase à la maison :

>> <https://www.self.com/story/exactly-how-to-start-workout-programme-sans-abonnement-gym>

100 idées d'entraînement à domicile :

>> <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>