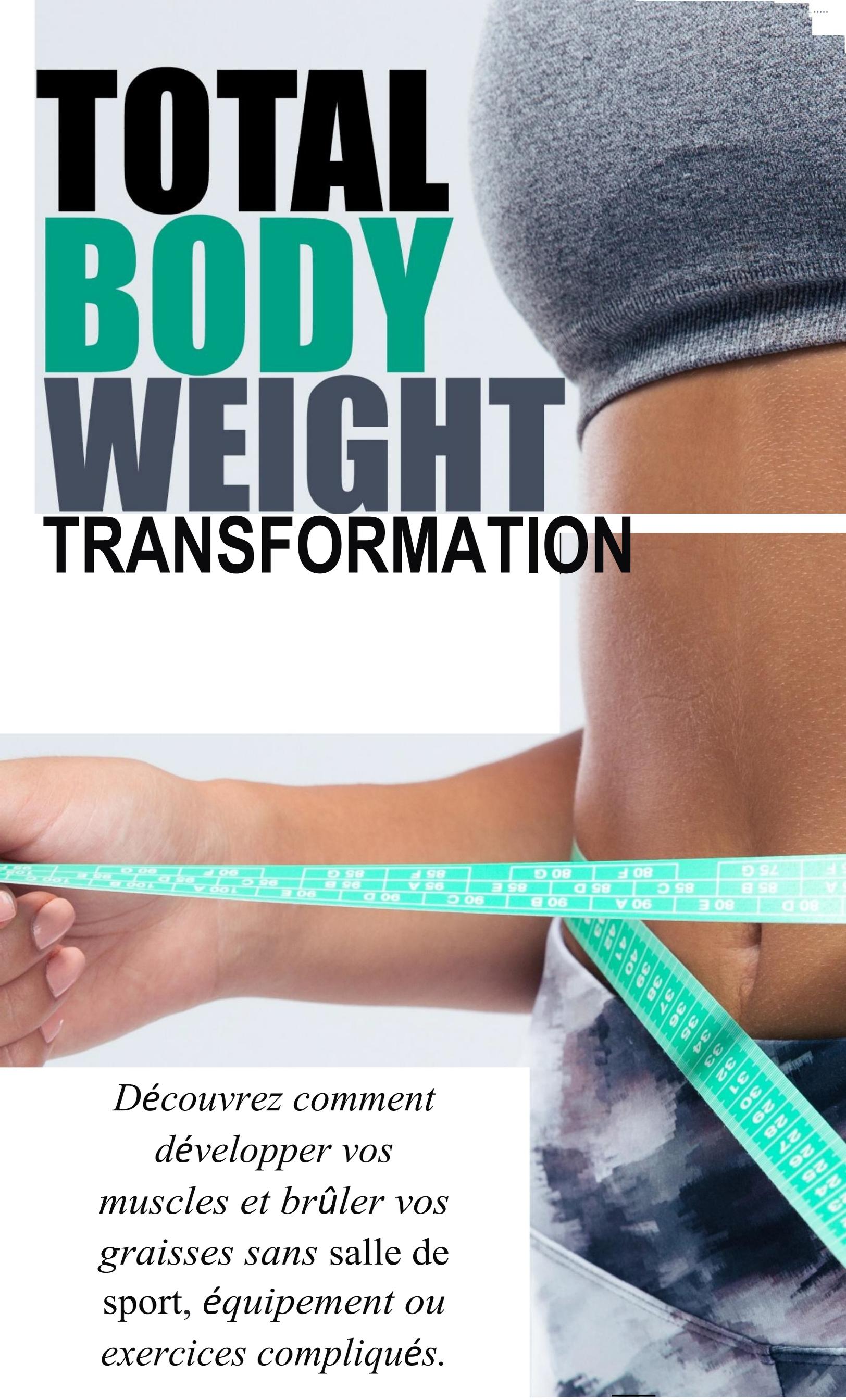


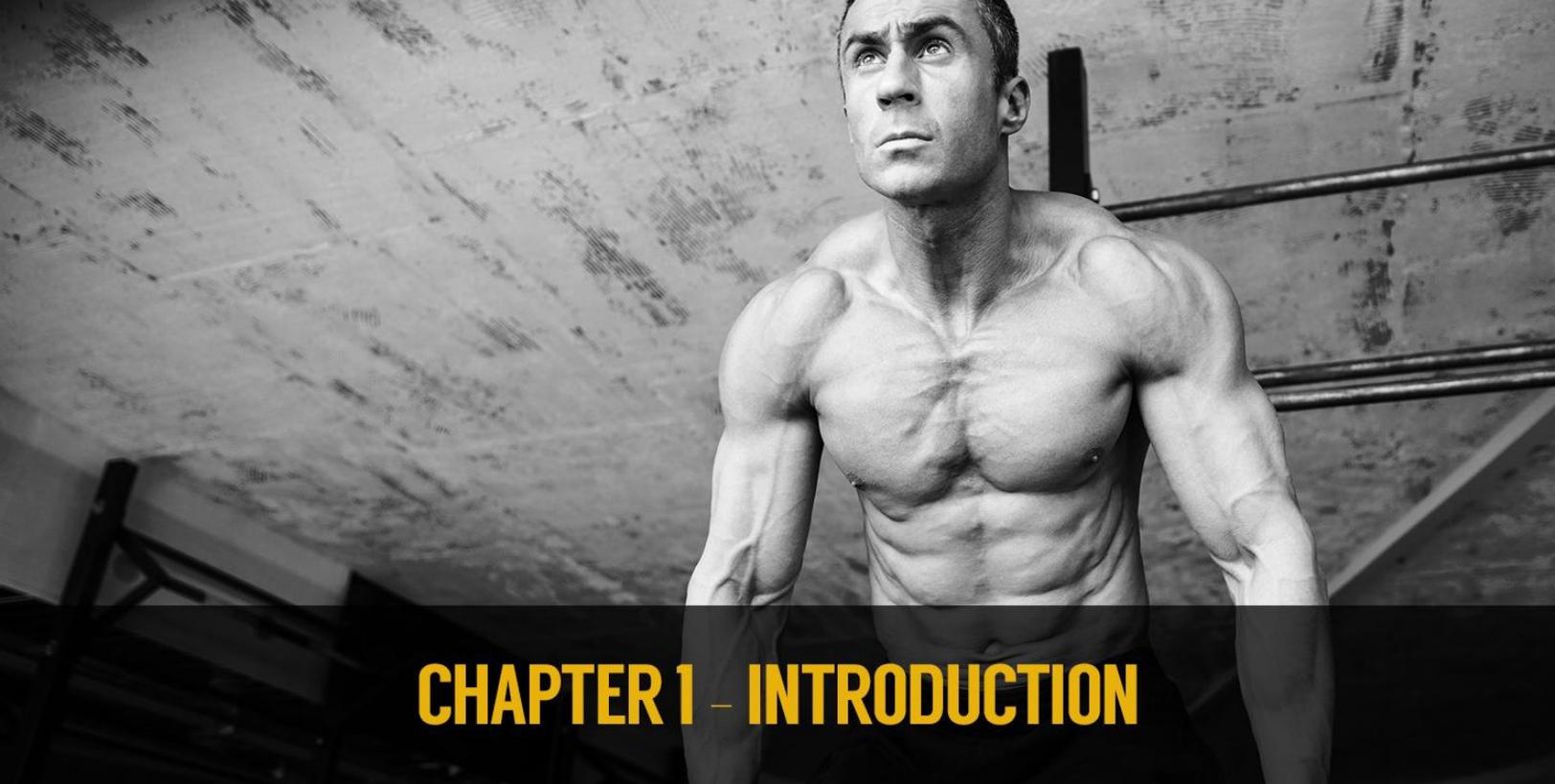
TOTAL BODY WEIGHT TRANSFORMATION

A close-up photograph of a person's midsection. A hand is holding a green measuring tape around the waist. The person is wearing a grey ribbed top and patterned shorts. The background is a plain, light color.

*Découvrez comment
développer vos
muscles et brûler vos
graisses sans salle de
sport, équipement ou
exercices compliqués.*

Contenu

Chapitre 1. Introduction	3
Les nombreux avantages de l'entraînement au poids du corps	3
Ce que vous apprendrez	5
Chapitre 2. Pourquoi vos anciens entraînements ont échoué	7
Chapitre 3. L'entraînement SSE - Super simple et efficace !	9
L'entraînement	9
Pourquoi cela fonctionne	10
Variations	12
Chapitre 4. Comment développer de gros muscles avec l'entraînement au poids du corps	13
La science de l'hypertrophie	13
Hypertrophie sarcoplasmique	14
Hypertrophie sarcoplasmique	14
Renforcement des capacités	15
Comprendre la science	15
Utiliser des techniques d'intensité pour se muscler avec des mouvements corporels	17
Split pour la musculation du poids du corps : Pousser, Tirer, Jambes	18
Chapitre 5. Brûlez les graisses, développez votre force et améliorez votre santé	19
Brûler les graisses avec l'entraînement au poids du corps	19
Les séances d'entraînement	20
HIIT et Tabata	21
Entraînement pour la force	22
Formation à la santé	23
Chapitre 6. The Sticking Point - Biceps	24
Exercices pour biceps sans matériel	24
Tension dynamique et auto-résistance dynamique	25
Chapitre 7. Un glossaire d'exercices	26
Variations de Push Up/Dip/Handstand	26
Variations de redressement et du bas du dos	28
Variations de tractions	29
Variations du bas du corps	30
Des équipements qui valent la peine d'être investis (et d'être créatifs)	31
Chapitre 8. Conclusion	32



CHAPTER 1 – INTRODUCTION

Chapitre 1. Introduction

C'est si simple... mais l'entraînement au poids du corps pourrait bien être la seule chose dont vous avez besoin pour commencer à apporter des changements majeurs dans votre vie.

Cela ne veut pas dire que vous *devez* nécessairement faire des changements... Mais si vous cherchez un moyen de développer vos muscles, de perdre de la graisse, de vous sentir en meilleure santé et mieux dans votre peau et de faire le plein d'énergie, l'entraînement au poids du corps peut vous apporter tout cela.

Et cela est vrai *même si* vous n'avez pas réussi à vous mettre en forme avec d'autres programmes d'entraînement dans le passé. En fait, l'entraînement avec des poids de corps est l'antidote parfait pour tous ceux qui ont eu du mal à s'entraîner régulièrement. Que vous ayez essayé de courir, de soulever des poids ou quoi que ce soit d'autre, l'entraînement avec des poids de corps offre une réponse plus facile, plus rapide et plus efficace, qui vous aidera probablement à obtenir les résultats que vous recherchez.

Même si vous *avez* réussi avec d'autres programmes dans le passé, l'entraînement avec des poids de corps peut être le complément parfait à votre routine et vous aider à obtenir des résultats encore meilleurs, encore plus rapidement. Et c'est un autre *type de* forme et de force que vous apprécierez également. Vous serez fort, mais aussi parfaitement proportionné, plein d'énergie et encore plus agile.

L'entraînement au poids du corps vous donne de la puissance comme un ressort enroulé !

À ce stade, la première question que vous vous posez peut-être est : pourquoi l'entraînement avec le poids du corps ? Qu'est-ce qui est si différent dans le fait de s'entraîner avec son propre corps ? Pourquoi les gens réussissent-ils avec ce type d'exercice alors que tout le reste a échoué ? Examinons quelques raisons convaincantes pour lesquelles l'entraînement avec des poids de corps est ce dont vous avez besoin...

Les nombreux avantages de l'entraînement au poids du corps

#1 Avantages pratiques

Tout d'abord, l'entraînement au poids du corps présente une tonne d'avantages pratiques que beaucoup d'autres types d'exercices ne peuvent pas offrir.

Pour commencer, l'entraînement au poids du corps ne nécessite *aucun* équipement ou outil. Comme nous le verrons plus tard, certains articles peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre entraînement et une barre de traction, en particulier, est fortement recommandée. Néanmoins, ce n'est pas une *obligation* et vous pouvez vous en passer. Même si vous optez pour une barre de traction, il s'agit d'un objet qui peut entrer dans le cadre de votre porte et qui ne vous coûtera pas plus de 5 \$.

C'est ce qui donne à l'entraînement au poids du corps un grand avantage. Cela signifie que vous n'avez pas besoin de dépenser de l'argent pour commencer et que vous pouvez le faire n'importe où. Beaucoup de gens aiment utiliser l'entraînement avec des poids de corps lorsqu'ils visitent des hôtels ou d'autres endroits où ils peuvent rester et vous pouvez même faire ce type d'entraînement lorsque vous faites du camping !

Mais cela permet également de commencer beaucoup plus facilement à la maison. Le fait est que beaucoup d'entre nous n'ont pas les moyens d'investir dans des équipements de gym coûteux comme des bancs de musculation ou des supports de squat et la plupart d'entre nous n'ont pas la place de toute façon !

Ensuite, le fait d'avoir beaucoup d'équipement signifie qu'il faut beaucoup de travail pour commencer à s'entraîner. Si vous utilisez des haltères, des haltères, un banc, un kettlebell... cela signifie que vous allez devoir sortir tout cet équipement et le préparer pour l'utiliser. Cela peut sembler anodin, mais si vous vivez dans un petit espace, cela peut représenter beaucoup de travail et ajouter 10 minutes à votre entraînement. Si l'on tient compte du fait qu'il faut ensuite tout ranger, cela peut faire la différence entre une séance d'entraînement rapide et spontanée et le fait de ne pas avoir le temps de s'entraîner du tout.

Avec l'entraînement au poids du corps, rien ne vous empêche de faire une séance d'entraînement rapide de 5 minutes, même lorsque vous attendez à l'arrêt de bus. Et comme nous allons le voir, c'est une excellente façon de s'entraîner, car cela signifie que vous ne passez plus la majeure partie de votre journée en position sédentaire et que vous vous donnez à fond pendant une heure seulement. En utilisant l'entraînement au poids du corps, nous pouvons être beaucoup plus tactiques et polyvalents dans la façon dont nous nous entraînons et *quand* nous nous entraînons.

#2 Avantages physiques

Il faut également tenir compte de l'impact que l'entraînement au poids du corps peut avoir sur votre corps. Bien sûr, tout type d'exercice devrait vous aider à devenir plus en forme, plus fort et plus mince... c'est plutôt l'objectif !

Mais ce que le bodyweight fait de mieux que tout autre type d'exercice, c'est de vous aider à construire un puissant "rapport force/poids". Cela signifie essentiellement que vous pouvez devenir *très* fort sans prendre beaucoup de poids supplémentaire.

En même temps, l'entraînement au poids du corps est très actif. De par sa nature même, ce type d'entraînement fait appel à l'ensemble du corps, ce qui se traduit par une augmentation de la fréquence cardiaque, une plus grande combustion des graisses et une amélioration du

niveau d'énergie.

Lorsque vous vous entraînez à la salle de sport, la plupart des exercices que vous faites impliquent de s'allonger ! Vous vous allongerez pendant que vous ferez le développé couché, par exemple, et vous vous assoirez pendant que vous ferez des exercices de biceps.

curls la plupart du temps. Cela fera monter votre fréquence cardiaque à environ 80 - peut-être - mais les pompes sont beaucoup plus actives et peuvent la faire monter à 110 et plus.

Mieux encore, l'entraînement au poids du corps vous apprend à utiliser tout votre corps pour devenir plus agile et plus rapide. L'entraînement avec des poids de corps comprend souvent des éléments d'équilibre, de souplesse et de puissance explosive - et tous ces éléments contribuent à améliorer la santé et les performances en général.

Si vous voulez être rapide, mince, léger et puissant, rien ne vaut l'entraînement au poids du corps.

#3 It's Fun !

Croyez-le ou non, l'entraînement au poids du corps peut être très amusant. Nous avons déjà vu qu'il est beaucoup plus facile, plus pratique et plus actif que l'entraînement avec des poids. Mais en même temps, vous découvrirez que l'entraînement avec des poids de corps vous permet d'apprendre des astuces, des compétences et des capacités qui en valent la peine. Si vous devenez vraiment bon, par exemple, vous pouvez commencer à réaliser des tours de force comme des tractions à un bras, des pompes à applaudir et même des pompes sur les mains. C'est incroyablement gratifiant et cela vous donne un sentiment impressionnant de progression.

L'entraînement au poids du corps est également beaucoup plus polyvalent que les autres types d'entraînement et vous permet de vous entraîner de différentes manières qui ressemblent presque à des jeux. Vous pouvez faire de l'entraînement avec des poids de corps à l'extérieur, ou vous pouvez le faire en utilisant une sorte de ballon ou un autre outil pour le transformer en sport.

Ce que vous allez apprendre

Comme vous pouvez le constater, l'entraînement au poids du corps présente une *tonne* d'avantages : il est facile, amusant, pratique, rapide, polyvalent, très efficace et bon pour vous.

Il y a cependant un problème, et c'est que beaucoup de gens ne savent pas comment faire fonctionner l'entraînement au poids du corps.

Plus précisément, beaucoup de gens pensent que l'entraînement avec des poids de corps ne peut pas leur offrir un défi suffisant pour stimuler de réels gains musculaires ou une réelle perte de graisse. L'hypothèse est que l'entraînement avec des poids de corps est une sorte de version "facile" de la salle de sport et que les résultats vont le refléter.

C'est pourtant loin d'être la réalité. Comme vous le verrez, l'entraînement au poids de corps *peut* être tout aussi efficace pour développer des muscles gros et puissants, et il peut être *très* utile pour brûler beaucoup de graisses. Certains des meilleurs physiques de célébrités sont le résultat direct de l'entraînement au poids de corps - il suffit de savoir comment l'utiliser correctement.

Ce livre va vous apprendre tout ce que vous devez savoir pour brûler les graisses et développer vos muscles. Vous découvrirez la science de l'hypertrophie et vous apprendrez exactement

comment l'appliquer en utilisant le poids de votre corps, de la même façon que vous le feriez avec des poids.

Vous apprendrez comment vous entraîner pour déclencher la croissance ou pour brûler le plus de graisse possible et vous connaîtrez la science qui se cache derrière. De plus, vous apprendrez une tonne d'exercices passionnants et vous saurez exactement comment les intégrer dans un programme d'entraînement.

Mais avant d'aborder tout cela, nous allons commencer par un entraînement simple et rapide que vous pouvez faire chez vous. Cette séance d'entraînement est conçue pour vous aider à développer rapidement vos muscles et à retrouver une silhouette mince. Même si vous ne lisez qu'un seul chapitre, vous découvrirez que vous avez le secret pour être dans la meilleure forme de votre vie.

Vous êtes curieux ? Alors continuez à lire !



CHAPTER 2 – WHY YOUR OLD WORKOUTS FAILED

Chapitre 2. Pourquoi vos anciens entraînements ont échoué

Pensez au nombre de personnes que vous connaissez qui ont essayé de se mettre en forme et ont échoué. Pensez au nombre de vos amis ou des membres de votre famille qui ont commencé de nouveaux programmes d'entraînement ou de nouveaux régimes de perte de poids. Soit ils essaient de développer de gros muscles, soit ils veulent perdre de la graisse.

Dans tous les cas, ils viennent vous voir, tout excités par leurs nouveaux objectifs, et vous présentent leur programme. Souvent, il s'agira de s'entraîner cinq jours par semaine à la salle de sport, peut-être pendant une heure à la fois.

En même temps, ce nouveau programme d'entraînement va impliquer de manger 500 calories de moins. Comment cela peut-il échouer ?

Je vais vous dire comment ça échoue. En fait, je vais vous dire comment ça échoue presque à *chaque fois*.

Le problème n'est pas que le programme de formation n'est pas bon. Le problème est qu'ils ne s'y tiennent pas. Ils ont cet objectif passionnant et sont prêts à s'y mettre, mais dès la deuxième semaine, ils perdent leur motivation.

Quelque chose d'"important" se produit et ils doivent prendre un jour de congé pour s'entraîner. Ou alors ils rentrent du travail et sont si fatigués qu'ils doivent sauter une séance...

Puis ils ont un rhume et cela signifie une autre semaine de congé.

Leurs amis sortent au restaurant et ils sont invités, alors ils y vont et consomment 1 500 calories en une fois. Jusqu'ici, c'est mauvais.

À la fin de la troisième semaine, ils sont revenus à la situation dans laquelle ils se trouvaient au *départ* et n'ont fait aucun progrès dans leur régime ou leur entraînement. C'est décourageant et c'est aussi un peu *embarrassant* lorsque les gens leur demandent comment va leur forme physique.

Alors ils mettent ça de côté et font comme si de rien n'était. Jusqu'à ce que le prochain

programme arrive, bien sûr !

Cette histoire vous est probablement très familière et en fait, c'est probablement une histoire que vous avez *vécue*.

toi-même, bien souvent.

Le problème est que ces programmes d'entraînement sont tout simplement trop ambitieux. Se lancer dans un nouveau programme d'entraînement comme celui-ci demande une quantité *incroyable* de dévouement et d'énergie.

Pensez-y : en ce moment, vous avez probablement l'impression de ne pas avoir beaucoup de temps dans votre vie. Vous vous sentez probablement bousculé et vous avez probablement très peu d'énergie lorsque vous rentrez le soir.

C'est pourquoi vous n'êtes pas en forme actuellement. Ce n'est pas par manque d'intérêt ou d'efforts. S'il était facile de retrouver une forme incroyable, vous l'auriez déjà fait ! La vérité, c'est que la vie est dure et que la plupart d'entre nous se battent juste pour rester à flot.

Au fait, voici une petite nouvelle : le temps n'est pas le problème.

Nous pensons tous que nous avons un problème de temps, mais c'est presque toujours faux. Nous pensons très souvent que nous n'avons pas le temps et que c'est pour cela que nous n'arrivons pas à faire tout ce que nous voulons. Mais si c'est vrai, alors comment se fait-il que vous ayez pu regarder l'intégralité du coffret de Game of Thrones récemment ? Comment se fait-il que vous ayez passé toute la nuit dernière allongé devant la télévision ?

Comment se fait-il que tu aies pu appuyer trois fois sur la touche "snooze" de ton alarme ?

Le problème n'est pas le temps, mais l'énergie. L'énergie est limitée et il n'y a qu'une quantité limitée de stress et de travail/activité que nous pouvons entasser dans une journée avant que cette énergie limitée ne commence à s'épuiser.

Si vous êtes *déjà* à bout de nerfs. Si vous êtes déjà épuisé et stressé... alors qu'est-ce qui vous fait penser que vous pouvez ajouter une séance d'entraînement d'une heure à la fin de votre journée ? Et qu'est-ce qui vous fait penser que vous pouvez conduire *jusqu'à la* salle de sport pour faire vos exercices ? Et puis revenir ? Et prendre une douche ?

Il y a d'autres aspects de la pratique de la gym que nous ne prenons pas en compte. Par exemple, le coût. Et puis il y a le temps froid.

Et en voici un : toutes ces lessives supplémentaires ! Si vous allez à la salle de sport 5 jours par semaine, vous allez créer 5 paires de sous-vêtements sales supplémentaires et vous devrez laver tous ces bas de jogging et débardeurs...

Vous comptez faire tout cela alors que vous n'avez *déjà* plus d'énergie et que vous avez également l'intention de manger moins de calories ? Vous donner *encore moins* d'énergie ?

Et vous vous demandez pourquoi tant de programmes de formation échouent ?



CHAPTER 3 – THE SSE WORKOUT – SUPER SIMPLE AND EFFECTIVE!

Chapitre 3. L'entraînement SSE - Super simple et efficace !

Je veux vous démontrer tout de suite la puissance de l'entraînement au poids du corps et c'est pourquoi je commence par cet entraînement simple. On l'appelle l'entraînement "SSE" parce qu'il est super simple et efficace.

Il s'agit d'une séance d'entraînement qui aborde *tous* les problèmes que nous avons vus dans le dernier chapitre et même plus.

C'est un entraînement qui prend 10 à 15 minutes. Tout ce dont vous avez besoin est une barre de traction (ou une branche d'arbre). Et vous allez le faire le matin, avant de vous doucher.

L'entraînement

La séance d'entraînement est un circuit. Cela signifie que vous ferez chaque exercice une fois, puis que vous recommencerez depuis le début.

Vous allez vous reposer pendant 30 secondes entre chaque série terminée et vous allez effectuer chaque série de mouvements pendant 30 secondes.

Les exercices sont des push ups, des pull ups et des jack

in the box. Donc l'entraînement ressemble à ça :

- 30 secondes de pompes
- 30 secondes de tractions
- 30 secondes de jack in the box
- 30 secondes de

repos. Vous répétez ensuite

cinq fois.

Assurez-vous que vous faites autant de répétitions que possible de chaque exercice et que vous vous donnez à fond. Vous devez également vous assurer que vous ne vous reposez pas du *tout* lorsque vous passez d'un exercice à l'autre.

Le nombre de tractions et de pompes que vous faites n'a pas d'importance. Tout ce qui compte, c'est que vous continuiez jusqu'à la fin des trente secondes (ou du moins que vous essayiez).

Si vous ne pouvez pas faire de pompes, vous pouvez commencer par faire des pompes à genoux.

Et si vous ne pouvez pas faire de tractions (ou pas assez), alors vous allez faire des tractions *assistées*.

Les tractions assistées signifient que vous allez prendre une chaise et la placer sous la barre de traction. Vous pouvez maintenant poser vos pieds sur cette chaise et les utiliser pour vous aider légèrement à faire chaque traction. Ne trichez pas et ne vous contentez pas de vous mettre debout, mais donnez-vous un peu d'aide avec vos jambes pour pouvoir terminer chaque exercice.

N'oubliez pas non plus que les tractions sont des exercices pour lesquels vous utilisez une prise à l'envers (pronation). Cela signifie que vos paumes sont tournées vers l'extérieur et que, de cette façon, vous engagerez davantage vos muscles lombaires que vos biceps dans l'exercice.

Enfin, lorsque vous exécutez le jack-in-the-box, vous devez vous accroupir complètement et vous accroupir, puis vous explosez vers le haut en déployant vos bras et vos jambes comme une étoile de mer. C'est comme un squat combiné à un saut en étoile. Si vous n'y arrivez pas, les sauts groupés suffiront pour commencer.

C'est tout l'entraînement. Comme je l'ai dit, c'est simple. Mais c'est aussi très efficace. Et vous allez le faire cinq jours par semaine avant de commencer à travailler.

Un autre conseil : ne le faites pas immédiatement au réveil. Attendez au moins 10 minutes. Ainsi, votre colonne vertébrale ne sera pas ramollie par le sommeil et vous réduirez les risques de blessure. Comme il s'agit d'un exercice plutôt léger, vous devriez pouvoir le faire sans échauffement.

Pourquoi cela fonctionne

Alors, qu'est-ce que cette séance d'entraînement a de si spécial ?

La première chose est qu'il contient tout ce dont vous avez besoin. La séance d'entraînement comporte trois volets : poussée, traction et jambes. Chaque exercice est également composé, ce qui vous permet de cibler *presque* tous les muscles du corps :

Press ups : Pecs, triceps, épaules, trapèzes, abdos.

Des tractions : Lats, biceps, abdos

Jack in the Box : Quads, ischio-jambiers, mollets et fessiers.

De plus, vous allez vite et tous ces exercices suffisent à faire battre votre cœur. Cela signifie que

si vous y allez aussi intensément que possible, vous pouvez facilement brûler environ 150 calories rien que pour cela. Au début de votre journée, c'est une *excellente* façon de commencer et cela signifie que vous pouvez faire un faux pas et...

manger un KitKat sans que ça ait autant d'importance. Au fait, cela fait aussi 750 calories à la fin de la semaine...

Et comme vous vous entraînez en début de journée, avant le petit-déjeuner, il s'agit d'une séance de "cardio à jeun". Pour ceux qui ne le savent pas, cela signifie essentiellement que vous effectuez un exercice cardiovasculaire à un moment où il n'y a pas de glucose dans votre sang. Cela signifie que le corps brûle les *graisses* plutôt que le sucre et que vous perdez ainsi plus de poids.

Il y a aussi le fait que ces mouvements sont en fait *assez* difficiles en termes de travail musculaire. Vous pouvez facilement commencer à remarquer que vos biceps, vos pectoraux et vos abdominaux se renforcent rien qu'avec cela. Les pompes sont en fait *étonnamment* bonnes pour vos abdominaux. Non seulement parce que vous vous entraînez assez rapidement pour brûler des calories, mais aussi parce que vous utilisez votre abdomen transverse (le muscle abdominal qui s'enroule autour de votre corps comme une ceinture de poids) pour maintenir votre ventre. Vos abdominaux seront ainsi beaucoup plus plats et c'est ce qui manque à de nombreux programmes d'entraînement.

Mieux encore, c'est aussi *très* pratique. Peu importe que vous soyez pressé ou fatigué, presque tout le monde peut se permettre de se lever 10 minutes plus tôt et de faire 10 minutes d'exercice. Vous devez être strict avec vous-même : ne dépassez jamais les 10 minutes. Cela va à l'encontre de l'objet et signifie que vous finirez par le remettre à plus tard.

Vous *ne faites que* 10 minutes. Mais c'est suffisant pour développer plus de force, plus d'énergie et plus de masse musculaire maigre.

L'autre grand avantage est que vous faites ça avant votre douche. Et vous pouvez porter les vêtements dans lesquels vous avez dormi ! Des sous-vêtements suffiront, même si vous vous entraînez dans le confort de votre maison. Ainsi, en caleçon ou en culotte, vous pouvez effectuer vos tractions et vos pompes, puis sauter directement sous la douche.

Vous n'avez plus de douche "supplémentaire" qui vous fait perdre du temps et vous n'avez plus de vêtements à laver. C'est un entraînement de dix minutes *qui ne dure vraiment que dix minutes* !

Il s'agit d'un élément que *tout le monde* peut se permettre d'ajouter à son régime et qui suffit à vous aider à perdre plus de poids, à développer plus de muscles et, d'une manière générale, à devenir beaucoup plus fort et plus en forme.

Si vous vous entraînez déjà régulièrement, même si vous êtes un athlète ou un culturiste, le simple fait d'ajouter ce petit supplément d'entraînement au début de votre journée suffira à vous aider à surmonter les périodes où vous manquez des séances d'entraînement et à vous assurer de faire un peu plus d'exercice tout au long de la journée. En résumé, l'entraînement ESS est la solution à tous vos problèmes d'entraînement.

- alors ajoutez-la à votre régime !

Maintenant, vous avez quelque chose à faire immédiatement... alors commencez à le faire !

N'attendez pas d'avoir lu le reste de ce livre. N'attendez pas d'avoir parlé avec un entraîneur personnel.

Tout ce qui compte vraiment, c'est que vous commenciez à faire *quelque chose*. Vous en apprendrez davantage au fur et à mesure que nous parcourrons le livre, mais en attendant, commencez simplement à faire cette chose et commencez à progresser !

Variations

Lorsque vous serez plus avancé, vous trouverez peut-être que l'entraînement "ESS" est un peu *trop...*

simpliste. Ou peut-être voulez-vous l'adapter pour qu'il soit un peu plus "total body".

Dans ce cas, vous pouvez le faire en ajoutant simplement quelques mouvements supplémentaires à votre régime et en les alternant :

- Dips (vous pouvez le faire avec deux chaises en face l'une de l'autre)
- Flexion des triceps
- Relevé des mentons
- Pressions inclinées

Assurez-vous simplement d'avoir un mouvement composé de poussée, un mouvement de traction et un exercice pour les jambes !



CHAPTER 4 – HOW TO BUILD BIG MUSCLE WITH BODYWEIGHT TRAINING

Chapitre 4. Comment développer de gros muscles avec l'entraînement au poids du corps ?

Grâce à l'entraînement ESS, vous pouvez commencer à vous mettre en forme et à brûler des graisses/à développer des muscles dès maintenant.

Mais que faire si vous voulez devenir le prochain Arnold Schwarzenegger ? Si vous voulez devenir incroyablement volumineux, musclé et musclé ? Dans ce cas, vous pourriez penser que votre seule option est de commencer à soulever des poids, mais vous auriez tort. En fait, il existe un certain nombre de façons de développer de gros muscles en utilisant uniquement le poids du corps et c'est probablement beaucoup plus facile que vous ne le pensez.

Dans ce chapitre, nous allons voir comment fonctionne la musculation et comment vous pouvez y parvenir en utilisant le poids du corps. Tout ceci est de la théorie. Vers la fin du livre, nous examinerons les mouvements individuels de bodyweight que vous pouvez utiliser et nous fournirons une sorte de glossaire d'exercices dans lequel vous pourrez puiser. Alors lisez ceci et appliquez-le à ces mouvements. Même si, pour être honnête, vous pouvez faire la plupart de ces exercices avec les quelques exercices de bodyweight que vous connaissez probablement déjà.

Alors regardons comment construire du muscle...

La science de l'hypertrophie

La croissance musculaire en réponse à l'entraînement est techniquement connue sous le nom d'"hypertrophie". L'hypertrophie est l'essence même du culturisme et si vous essayez d'avoir l'air gros et volumineux, c'est aussi ce que vous devez faire.

La question est donc : comment fonctionne l'hypertrophie ? Comment pouvez-vous stimuler votre corps à produire plus de muscles ?

La réponse est que vous devez fournir du *volume* à votre corps. Le volume est ce qui définit l'intensité de votre entraînement et il peut provenir soit de l'augmentation du poids, soit de l'augmentation du nombre de répétitions. Ou des deux.

Cela déclenche ensuite des changements dans le muscle qui provoquent sa croissance. On pense généralement qu'il existe deux mécanismes différents par lesquels cela peut se produire :

- Hypertrophie sarcoplasmique
- Hypertrophie myofibrillaire

Hypertrophie sarcoplasmique

L'hypertrophie sarcoplasmique est le type d'hypertrophie qui se produit lorsque vous augmentez le nombre de répétitions. C'est le type de croissance musculaire que vous obtenez lorsque vous vous entraînez avec des gammes de répétitions d'environ 12-15 ou même plus. Elle est également accrue lorsque vous augmentez votre "temps sous tension", c'est-à-dire le temps que vous passez à faire des efforts sous le poids (plutôt que de le poser pour vous reposer entre les séries).

Lorsque vous augmentez le nombre de répétitions que vous effectuez et lorsque vous maintenez le poids en position, vous faites appel à l'endurance de vos muscles. Celle-ci dépend à son tour de la quantité de liquide et de la quantité d'énergie (ATP) stockée dans les cellules musculaires - le sarcoplasme.

Lorsque vous utilisez ce type d'entraînement, cela signifie que le muscle est constamment tendu et travaille. Ce qui a pour effet de "boucher" le sang. En d'autres termes, le sang est envoyé vers le muscle et y reste. C'est également ce qui explique la sensation de "pompe" que nous ressentons lorsque nous faisons de l'exercice. Ce phénomène entraîne également une accumulation de métabolites, des produits de construction musculaire présents dans le sang et qui finissent par inonder les muscles. Les métabolites comprennent des substances comme la testostérone, l'hormone de croissance et l'IGF1. Vous obtenez également beaucoup de nutriments.

En conséquence, le muscle réagit en se développant et plus précisément en gonflant et en prenant plus de masse hydrique. Cela donne aux muscles un aspect plus gros et gonflé. Ils peuvent être assez "mous" mais c'est un excellent moyen de grossir rapidement et d'augmenter votre capacité à effectuer de grandes séries d'exercices.

Hypertrophie sarcoplasmique

Une autre chose qui se produit lorsque vous vous entraînez est que vous créez de petites déchirures dans la fibre musculaire. Ces déchirures, appelées "microdéchirures", sont si petites qu'elles ne sont ni dommageables ni douloureuses (bien qu'elles puissent entraîner des "DOMS" le lendemain, c'est-à-dire des douleurs musculaires à retardement).

Ce que ces microdéchirures *peuvent* faire, c'est donner l'impression au corps que le muscle est endommagé, ce qui signifie qu'il doit être réparé. Lorsque vous vous reposerez plus tard, le corps utilisera les protéines de votre régime alimentaire pour reconstruire le muscle et chacune de ces fibres musculaires reviendra légèrement plus épaisse et légèrement plus forte qu'avant. Cela augmente la taille *et la* force et la meilleure façon de déclencher ce type d'hypertrophie est de s'entraîner avec des poids lourds. C'est ainsi que les "power lifters" s'entraînent et c'est

ainsi qu'ils parviennent à devenir très forts en ne soulevant un poids que quelques fois.

Ce que vous devez également savoir, ce sont les différents types de fibres musculaires. Vos muscles sont constitués d'un certain nombre de "types" de fibres musculaires, chacune ayant un rôle légèrement différent. En général, on peut diviser ces fibres musculaires en deux catégories : les fibres "rapides" et les fibres "courtes".

Les fibres à contraction rapide et les fibres à contraction lente. Les fibres à contraction rapide sont capables de créer une plus grande accélération et une plus grande force, ce qui signifie qu'elles sont les plus utiles pour soulever des poids lourds. Votre corps les utilise en premier lorsque vous déplacez des poids lourds et, une fois qu'elles sont fatiguées ou déchirées, il passe aux fibres à contraction lente. Finalement, vous n'avez plus assez de puissance pour déplacer le poids, mais il reste des fibres à contraction lente, ce qui signifie que vous êtes toujours capable de bouger vos bras !

Renforcement des capacités

Mais il y a autre chose qui se produit ici aussi, et c'est que vous renforcez également votre "connexion esprit-muscle". Il s'agit de la capacité de votre cerveau à *utiliser le* muscle que vous avez pour exercer une force et plus vous vous entraînez, plus cette capacité augmente.

Chaque fois que vous contractez un muscle, vous le faites en envoyant des signaux de votre cerveau à travers votre système nerveux central. Lorsque ce signal atteint l'extrémité du nerf, de l'acétylcholine est libérée à travers la "jonction neuromusculaire", ce qui provoque l'activation des cellules musculaires.

En faisant cela de manière répétée, vous êtes en fait capable d'augmenter le nombre de noyaux dans vos cellules musculaires (appelés myonuclei), ce qui signifie qu'un plus grand nombre de vos fibres musculaires peuvent se déclencher en réponse à ce signal. Cela contribue *également* à une croissance musculaire supplémentaire, car le nombre de noyaux est directement lié à la synthèse des protéines, c'est-à-dire à la capacité des muscles à utiliser les protéines de votre alimentation pour construire du muscle !

Comprendre la science

C'est beaucoup de science à assimiler, mais ne vous inquiétez pas si vous ne suivez pas tout.

Tout ce que vous devez savoir, c'est que soulever des poids crée des déchirures dans la fibre musculaire et augmente la quantité de fluides dans les cellules musculaires, et que ces deux processus contribuent à la croissance musculaire et à l'augmentation de la force.

Ces deux processus sont également légèrement douloureux. Peu importe ce que l'on vous dit (et certaines personnes essaient de le nier), s'entraîner pour se muscler *doit* être inconfortable.

C'est un type de douleur très spécifique et vous ne devez pas le pousser trop loin. Mais l'accumulation d'acide lactique (qui s'accumule avec les métabolites) et la déchirure du muscle font que le muscle brûle pendant l'entraînement et le jour suivant. Demandez à n'importe quel culturiste ou athlète et il vous dira la même chose. Pas de douleur, pas de gain".

La difficulté à laquelle nous sommes confrontés est d'essayer de faire croître les muscles en utilisant uniquement le poids de notre corps.

Si vous vous entraînez avec des poids, c'est facile. Il suffit d'ajouter 10 kg supplémentaires à votre barre pour rendre l'exercice plus difficile.

Mais si vous vous entraînez avec votre corps, alors les choses deviennent beaucoup plus difficiles. Une fois que vous pouvez faire 100 pompes, comment pouvez-vous les rendre plus

difficiles ?

Heureusement, il existe un certain nombre d'astuces et de méthodes que nous pouvons utiliser...

La bonne nouvelle est que votre corps ne *se soucie pas de savoir* si vous soulevez un poids lourd ou non. En ce qui concerne votre corps, seule la quantité de force compte. Nous pouvons donc garder le même poids (notre corps) tant que nous augmentons la quantité de force que nous utilisons.

Changer l'angle

Une façon de rendre l'entraînement plus difficile consiste simplement à modifier l'*angle* de l'exercice. Cela s'appelle "l'extension du bras de levier", ce qui signifie essentiellement que nous éloignons le poids (notre corps) du point où nous appliquons la force. Cela rend l'exercice plus difficile car la force générée doit être plus importante.

La façon la plus simple de le démontrer est de faire une pompe. Mettez-vous en position de pompes comme vous le feriez normalement, mais maintenant, au lieu de faire la même chose, vous allez déplacer vos bras *vers le bas* (de façon à ce qu'ils soient au niveau du bas de vos pectoraux) et vous allez tourner vos mains légèrement vers l'extérieur.

Ce que vous venez de faire, c'est d'allonger le levier. Vous soulevez maintenant *plus de poids* parce que votre corps est suspendu en haut et que la force doit se déplacer plus loin le long de votre bras et selon un angle. Bien que la quantité de poids n'ait pas changé, la quantité de force *a changé*. C'est ce que l'on appelle, en passant, un "maltese press ups".

Augmenter l'accélération

En ce qui concerne votre fibre musculaire, l'accélération et la force sont les mêmes choses. En d'autres termes, contracter votre muscle *rapidement* est exactement la même chose que contracter votre muscle *fort*.

Cela signifie que nous pouvons maintenant utiliser ce que l'on appelle la " pliométrie " pour entraîner les mêmes fibres musculaires explosives à contraction rapide que nous le ferions avec un poids lourd. L'exemple parfait ? Les pompes à claquer ! Faites simplement des pompes comme d'habitude, mais lancez-vous en l'air aussi haut que possible et tapez dans vos mains une ou deux fois. Ce faisant, vous continuez à faire des pompes avec la même quantité de poids, mais vous vous lancez en l'air par pure accélération. Vous constaterez que vous vous fatiguez beaucoup plus rapidement !

Comment doubler le poids

Vous voulez doubler rapidement la quantité de poids que vous utilisez pour vous soulever pendant une traction ? La solution très simple consiste à retirer un bras de la barre. Ainsi, vous soulevez la même quantité de poids, mais avec un seul biceps, un seul bras et un seul côté du corps. Il en va de même pour les tractions, les flexions de triceps et de nombreux autres types d'exercices.

À ce stade, vous vous demandez probablement comment vous pouvez *arriver à* faire des tractions avec une seule main. La réponse est simple : il faut faire une transition progressive ! En d'autres termes, vous pouvez commencer par mettre 70% de votre poids sur une main et

30% sur l'autre. Cela vous oblige à

manipulez également la quantité de force que vous exercez de chaque côté et, ce faisant, vous améliorez la connexion entre votre esprit et vos muscles, ainsi que votre agilité et votre maîtrise du corps ! Très cool.

Effectuez donc une traction en vous penchant légèrement plus d'un côté, puis en vous déplaçant plus vers l'autre côté lors de la répétition suivante et continuez à alterner ainsi. De cette façon, vous serez en mesure d'acquérir progressivement la force nécessaire pour vous soulever entièrement d'un seul côté !

Utiliser des techniques d'intensité pour se muscler avec des mouvements de poids corporel

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses façons de rendre l'entraînement au poids du corps difficile. Savez-vous déjà faire une poussée debout avec une seule main ? Pouvez-vous faire une planche (bras en position de push up maltais, jambes suspendues derrière vous) ? Si ce n'est pas le cas, vous n'avez pas encore épuisé toutes les possibilités offertes par l'entraînement au poids du corps !

Le problème est que beaucoup de gens n'appliquent pas correctement ces techniques lorsqu'ils s'entraînent au poids du corps pour essayer de développer leurs muscles. Ils font 30 pompes trois fois et s'arrêtent là pour les pectoraux ! Ou alors, ils tentent faiblement de faire des pompes maltaises ou des pompes à une main, puis ils abandonnent.

Mais n'oubliez pas : pour obtenir une croissance maximale, vous devez augmenter le volume, c'est-à-dire le nombre de répétitions *et* la quantité de poids.

Et vous devez trouver des moyens de vous pousser *au-delà de l'échec*. Si vous vous arrêtez avant d'y être forcé, vous ne provoquerez pas ces microdéchirures et vous ne déclencherez pas une croissance aussi importante.

C'est là que nous pouvons nous tourner vers les bodybuilders pour trouver l'inspiration. Ils combinent un certain nombre d'exercices différents de manière unique afin de dépasser l'échec et d'augmenter leur volume et leur temps sous tension. Ces techniques sont appelées "techniques d'intensité" ou "principes de Joe Weider".

Ils comprennent des éléments tels que les drop sets, qui consistent à diminuer le poids chaque fois que vous atteignez l'échec, puis à faire plus de répétitions. Ils comprennent également les supersets (passage rapide d'un mouvement à l'autre), les giant sets (réalisation d'énormes combinaisons d'exercices différents sans repos entre eux), les burns (réalisation du plus grand nombre de mouvements possible une fois que les muscles sont fatigués et ont abandonné), repos-pause (s'arrêter à mi-chemin du mouvement afin de ne pas pouvoir compter sur l'élan pour s'en sortir), pré-épuisement (épuiser un groupe musculaire avant un exercice afin que les autres muscles doivent travailler seuls), tricheries (tricher pendant le mouvement afin de pouvoir faire quelques répétitions de plus)... et bien d'autres choses encore !

C'est ainsi que vous devez commencer à penser à votre entraînement au poids du corps si vous voulez déclencher une croissance musculaire maximale.

Cela signifie que vous ne faites pas toujours "trois séries de dix". Au lieu de cela, vous pouvez

utiliser ce que l'on appelle une "série mécanique", ce qui signifie que vous allégez le poids à chaque fois que vous échouez, mais en changeant votre position.

Par exemple, vous pourriez le faire :

Pompes à claques jusqu'à l'échec Pompes normales jusqu'à l'échec Pompes à genoux jusqu'à l'échec

Ou :

Tractions à une main jusqu'à l'échec Tractions à deux mains jusqu'à l'échec Tractions assistées jusqu'à l'échec

Maintenant, vous fatiguez les fibres musculaires à contraction rapide *plusieurs* fois pendant le mouvement et vous vous poussez bien au-delà de l'échec. Vous avez augmenté le poids, le temps sous tension et bien d'autres choses encore, et vous devriez *sentir* ce début de brûlure dans le muscle.

Concentrez-vous vraiment sur cela - écoutez votre corps et essayez de sentir comment vos muscles réagissent. Pouvez-vous sentir la pompe et la brûlure ? Cet entraînement vous procure-t-il le même type d'entraînement que celui que vous obtiendriez en soulevant des poids très lourds dans une salle de sport ? Si vous n'avez pas l'impression que c'est assez dur, alors vous devez retourner à la planche à dessin et commencer à le rendre *plus dur* !

Vous pouvez même utiliser des " brûlures " à la fin de ces séquences. Ainsi, une fois que vous avez effectué le plus grand nombre possible de tractions, il vous suffit de vous suspendre et d'effectuer le plus grand nombre possible de mouvements, tout en *sentant* le muscle brûler.

Qui a dit que les exercices de musculation devaient être faciles ?

Split pour la musculation au poids du corps : Poussée, traction, jambes

Notez que pour ce type d'entraînement intense, vous devez éviter d'entraîner le même groupe de muscles plus d'une fois par semaine. Ce n'est pas comme l'entraînement ESS, car c'est trop de faire travailler chaque partie du corps de cette façon tous les jours.

Au lieu de cela, répartissez vos séances d'entraînement sur trois jours distincts :

- Poussée (press ups, dips, shoulder press)
- Traction (pull ups, biceps, chin ups)
- Jambes (squats, fentes, élévation des mollets)

Utilisez plusieurs exercices similaires et poussez chaque groupe musculaire à l'échec de manière répétée. Vous pouvez effectuer la PPL une ou deux fois par semaine, puis veillez à bien vous reposer et à manger beaucoup de protéines pendant vos jours de repos.



CHAPTER 5 – BURN FAT, BUILD STRENGTH AND IMPROVE YOUR HEALTH

Chapitre 5. Brûlez les graisses, développez votre force et améliorez votre santé

Les personnes qui lisent ce livre ne veulent pas toutes développer de gros muscles et la création de séances d'entraînement intenses n'est certainement pas pour tout le monde.

Beaucoup d'entre vous souhaitent simplement améliorer leur santé, brûler des graisses et se sentir un peu plus fort. Dans ce cas, vous pouvez commencer à en tirer des avantages incroyables simplement en utilisant l'entraînement ESS que nous avons vu au début de ce livre. Au fur et à mesure que vous progresserez, vous voudrez peut-être relever le défi et passer un peu plus de 10 minutes le matin pour développer une véritable force et brûler des graisses !

Brûler les graisses avec l'entraînement au poids du corps

Les personnes qui souhaitent brûler des graisses et perdre du poids pensent souvent, à tort, qu'elles ne peuvent pas vraiment y parvenir en utilisant des poids et haltères ou des exercices de musculation. C'est pourquoi la majorité des programmes de perte de poids s'articulent autour d'exercices de cardio et d'aérobic tels que la course, le vélo ou la corde à sauter.

Ne vous méprenez pas, *c'est un* moyen efficace de brûler les graisses. C'est juste que l'entraînement au poids du corps est *meilleur*. Faites-moi confiance !

Il y a plusieurs raisons à cela. La première est que l'entraînement au poids du corps, lorsqu'il est effectué de la bonne manière, nécessite plus d'énergie que la course à pied. C'est parce que vous pouvez utiliser *tous* vos membres. Essayez de faire des burpees pendant 30 secondes et voyez comment vous vous sentez ! C'est tout aussi énergique que de courir et vous brûlez autant de calories. Et le fait de se contracter en même temps rend l'exercice encore plus difficile - c'est ce qu'on appelle le "cardio résistance" et c'est l'un des meilleurs moyens de brûler les graisses rapidement.

En même temps, faire des exercices comme les burpees, c'est *aussi* utiliser beaucoup de muscles. Vous utiliserez tous les muscles de vos jambes, vos triceps, vos pectoraux, vos épaules... et lorsque vous faites cela, vous déclenchez la libération d'hormone de croissance et de testostérone. Ce sont des hormones *anabolisantes* qui vous font prendre du muscle *et* brûler plus de graisse.

De plus, le simple fait *d'avoir* plus de muscles vous aidera également à brûler plus de graisses. Si vous avez de gros biceps et de gros pectoraux, votre corps a besoin de les alimenter et cela signifie que vous brûlerez beaucoup plus de calories, même pendant votre sommeil !

Il y a aussi le fait que tonifier les muscles tout en brûlant les graisses permet d'obtenir un bien meilleur physique. Beaucoup de gens veulent se débarrasser de la cellulite, par exemple. Et devinez quoi ? La meilleure façon de se débarrasser de la cellulite n'est pas de brûler les graisses, mais plutôt de développer les muscles sous-jacents, ce qui permet de tonifier la chair et de rendre le tout plus lisse.

La tonification des muscles vous donne également toutes les proportions que vous souhaitez. Si vous êtes une femme, tapez "girls who squat" sur Google Images. Vous verrez que les femmes qui font des squats sont *célèbres* pour avoir de belles fesses. Vous pouvez faire exactement la même chose avec des sauts groupés, mais vous brûlerez plus de graisse en même temps !

Les entraînements

Alors comment mettre cela en pratique ? Heureusement, c'est assez facile.

Cette fois-ci, nous voulons nous concentrer sur des exercices pour tout le corps. Cela nous permettra de brûler plus de calories et de déclencher la libération de plus d'hormones en même temps. Et comme nous ne fatiguerons pas les muscles au même degré, il n'y a aucune raison de ne pas entraîner la même zone plusieurs fois de suite.

Les circuits s'y prêtent parfaitement et tout ce que vous avez à faire, c'est de vous assurer que vous exécutez chaque "station" avec une intensité élevée. Cela signifie que vous allez effectuer autant de répétitions que possible et passer directement d'une station à l'autre. Chronométrez-vous et essayez de battre votre "meilleur score" à chaque fois que vous faites l'entraînement.

Vous pouvez également ajouter quelques mouvements de cardio et vous assurer que la dernière station vous laisse un temps suffisant pour vous reposer et récupérer avant de recommencer.

Voici à quoi pourrait ressembler un exemple :

- 30 secondes de pull ups
- 30 secondes de pompes à claquettes
- 30 secondes de dips triceps
- 30 secondes de sauts groupés
- 30 secondes de chin ups
- 30 secondes de fentes sautées
- 30 secondes de pompes inclinées

- 30 secondes de repos

Puis répétez l'exercice 5 fois pour un entraînement de 20 minutes ! Vous pouvez remplacer les mouvements par d'autres plus difficiles ou plus faciles en fonction de vos capacités. Assurez-vous simplement que vous y allez à fond (en supposant que vous êtes en bonne santé bien sûr) et que vous touchez chaque groupe de muscles du corps.

Vous pouvez utiliser cet entraînement 3 à 5 fois par semaine et vous verrez que c'est plus que suffisant pour *vraiment*...

commencez à vous muscler.

Et si vous recherchez quelque chose d'un peu plus guidé qui vous explique les mouvements, vous pouvez toujours essayer quelque chose comme *l'entraînement Insanity*. Ils sont vraiment très bons.

Mais je ne le ferais pas. Pourquoi ? Parce que vous pouvez obtenir des tonnes de vidéos gratuites sur YouTube et des applications gratuites qui font *exactement* la même chose.

HIIT et Tabata

Vous pensez que le circuit ci-dessus est trop facile ? Alors faisons monter les enchères un peu...

HIIT est l'abréviation de "High Intensity Interval Training" (entraînement par intervalles à haute intensité) et est une forme d'entraînement *très* populaire actuellement auprès des personnes qui cherchent à perdre du poids. L'idée de base de ce type d'entraînement est que vous alternez entre des périodes d'effort extrême et de récupération douce.

Par exemple, vous pouvez sprinter pendant 30 secondes, puis faire du jogging pendant 2 minutes et répéter. Cette méthode fonctionne car elle vous permet de passer d'un entraînement aérobie à un entraînement anaérobie. L'entraînement aérobie signifie que vous courez à une vitesse qui vous permet de brûler les réserves de graisse en aspirant plus d'oxygène et en le faisant circuler. Cela se produit lorsque vous vous exercez à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.

À l'inverse, l'entraînement anaérobie se produit lorsque vous vous entraînez à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. À ce stade, vous vous entraînez beaucoup trop rapidement pour brûler des graisses et vous brûlez donc le sucre dans le sang à la place. Cela signifie que vous utilisez tout le sucre disponible et qu'à partir de ce moment, votre corps *ne* peut utiliser *que les* réserves de graisse. Cela signifie également que vous continuez à brûler des graisses pendant le reste de la journée car votre taux de sucre dans le sang est plus bas.

Et ce n'est pas tout. Le HIIT vous permet de faire plus d'efforts dans un laps de temps plus court, ce qui rend cette forme d'exercice beaucoup plus pratique et signifie que vous avez plus de chances de l'intégrer dans un emploi du temps chargé et d'en tirer plus de bénéfices.

Bien sûr, cela peut s'appliquer à l'entraînement au poids du corps, qui est déjà plus efficace que le simple cardio (c'est le "cardio de résistance") et qui déclenche également une réponse anabolique. C'est la *tempête parfaite* pour la perte de poids.

Et cela ne doit vous prendre que quatre minutes par jour...

Protocole Tabata

Le protocole Tabata est l'une des meilleures techniques disponibles pour utiliser le HIIT et il ne prend que quatre minutes.

L'idée est simple :

30 secondes

d'exercice 30

secondes de repos

Et vous répétez cela huit fois.

Cela semble facile mais c'est absolument brutal à la fin, tant que vous vous entraînez à pleine intensité. Parmi les bons exemples de choses que vous pouvez faire, citons les sauts groupés, les pompes, les tractions (ce qui n'est pas facile *du tout*) ou les pompes à claquettes.

Au fur et à mesure que vous progressez, vous pouvez également utiliser le protocole Tabata en association avec la "récupération active". Cela signifie qu'au lieu de vous reposer pendant trente secondes, vous allez maintenant tenir une planche ou faire des redressements assis - une forme d'entraînement "léger" avec le poids du corps.

Ne l'essayez pas avant d'avoir fait de l'ESS pendant un certain temps ou des circuits réguliers. La première fois que vous l'essayez, ne le faites que pendant 2 minutes.

C'est dur comme du bois. Mais ça donne vraiment des résultats.

Entraînement pour la force

Si tout ce qui vous intéresse vraiment est d'améliorer votre force, alors vous n'avez pas besoin de faire du Tabata et vous ne voudrez peut-être pas non plus faire des entraînements intenses qui déclenchent une hypertrophie maximale.

Dans ce cas, vous pouvez vous concentrer sur les "progressions". Cela signifie que vous devez passer d'un exercice relativement facile à un exercice beaucoup plus difficile.

Vous pouvez utiliser tout le corps pour cela et vous pouvez commencer par un entraînement de base qui vous permet de toucher chaque partie du corps plusieurs fois :

Press-ups - 3 x échec

Pull-ups - 3 x échec

Plank - 1 minute

Développements assis - 3 x échec

Développements en position

inclinée - 3 x Failure Tuck

Jumps - 3 x 1 Minute

Bodyweight Squats - 3 x 20

Extension des mollets - 3 x 20

Effectuez ces exercices trois fois par semaine.

Ensuite, lorsque vous commencez à être capable de les faire plusieurs fois, vous pouvez commencer à augmenter le défi. Au lieu de faire des pompes, vous pouvez commencer à en faire en tapant dans vos mains ou en vous balançant (vous trouverez des descriptions de ces exercices plus tard). De la même manière, vous pouvez essayer de passer des pompes sur le déclin aux pompes sur les mains, les pieds contre le mur.

Peut-être que vous passez de la planche à la "fausse planche".

Puis vous passez à l'étape suivante jusqu'à ce que vous puissiez faire toutes ces choses très facilement. Et à partir de là, vous passez à quelque chose d'encore plus difficile. Maintenant, vous pouvez faire de la planche, vous pouvez faire des pompes normales sur les mains et vous pouvez commencer à faire des pompes en tapant dans le dos.

Formation à la santé

Enfin, vous pouvez également utiliser l'entraînement au poids du corps comme un outil parfait pour améliorer votre santé globale. Dans ce cas, vous pouvez garder vos séances d'entraînement assez simples. Privilégiez les routines "corps entier", mais ne vous souciez pas trop de la progression. Faites-en plutôt une partie de votre routine et, en même temps, essayez d'intégrer quelques étirements légers et peut-être même un peu de méditation.

Pour la santé globale, ce qui est vraiment important, c'est que vous *bougiez* et que vous utilisiez réellement votre corps. Beaucoup d'entre nous ne sont pas capables d'effectuer un mouvement de squat complet avec les talons à plat sur le sol, ce qui est le signe de *graves* problèmes de souplesse. Essayez de contourner ce problème en effectuant des squats au poids du corps et en allant jusqu'au sol. De même, essayez d'ajouter des mouvements de cardio, comme des sauts groupés, pour faire battre votre cœur.

Allez à votre propre rythme. À ce stade, vous avez appris *comment* plusieurs de ces mouvements affectent votre corps. Il ne vous reste donc plus qu'à trouver les objectifs que vous souhaitez atteindre et à introduire doucement le bon entraînement dans votre routine.



CHAPTER 6 – THE STICKING POINT – BICEPS

Chapitre 6. Le point d'accroche - le biceps

Le titre de ce livre promet que vous pouvez être en pleine forme sans aucun équipement. Et pourtant, on *ne cesse de* parler de tractions et de tractions à la barre fixe.

C'est parce que l'entraînement des biceps avec zéro équipement est en fait assez difficile. Et c'est également vrai pour les lats et les mouvements de traction en général. Une barre de traction - comme nous l'avons déjà dit - peut être achetée en ligne pour 5 \$ et s'adaptera à votre cadre de porte sans même que vous ayez besoin de la visser ou de percer des trous. Il *n'y a* vraiment *aucune* raison pour que vous ne puissiez pas vous en procurer une.

Et si vous ne pouvez pas, il y a quelques autres options. La première consiste à utiliser le dessous d'une table ou d'un bureau. Il suffit de s'allonger à plat sous la table, d'accrocher les mains sous l'un des bords et de faire des demi-pull ups avec les jambes au sol. Vous pouvez aussi lever les jambes et faire des tractions en position assise.

Une autre option est de sortir et d'attraper une branche d'arbre. Ou si vous êtes du genre très dévoué, vous pouvez vous accrocher au cadre de la porte du bout des doigts. Ça fait mal, mais ça marche !

La troisième option consiste à prendre une serviette, à la coincer dans une porte (en la fermant sur elle), puis à se pencher en arrière en tenant la serviette et à se hisser de cette façon.

Il y a des *tonnes* d'options en d'autres termes et je crois vraiment que vous devriez pouvoir trouver

quelque chose qui fonctionne.

Mais si vous voulez vraiment n'utiliser que votre propre corps, il y a encore quelques exercices que vous pouvez utiliser :

Exercices pour les biceps sans besoin d'équipement

Flexion des coudes : Ce mouvement a l'air étrange, mais c'est ce qui se rapproche le plus des tractions sans la barre de traction. En gros, vous allez vous allonger sur le côté, les jambes pliées et les genoux pointant devant vous. Vous garderez également un bras coincé sous ces jambes et

sous votre corps.

Maintenant, avec ce bras, agrippez vos jambes avec votre main et *tirez* votre corps vers vos jambes. Pendant que vous le faites, articulez votre coude et soulevez votre corps du sol.

Flexion des bras : Vous êtes maintenant en position d'appui, mais avec les bras très écartés (plus larges que les épaules) et les doigts pointés vers l'extérieur. Descendez lentement et vous devriez sentir les biceps se contracter pendant la partie " négative " du mouvement.

Flexion des genoux en position assise : Asseyez-vous sur un canapé ou une chaise et placez vos mains sous vos genoux. Maintenant, vous allez fléchir les genoux vers le haut, vers votre corps, en utilisant vos biceps.

Flexion de la cheville : Dans le même ordre d'idées, asseyez-vous sur un canapé ou une chaise et levez une jambe en pointant le pied vers le mur de votre côté gauche ou droit. Prenez le bras opposé et attrapez la cheville, puis enroulez votre propre pied vers vous dans une position de type "concentration curl". Pendant que vous faites cela, appuyez sur votre main avec votre pied et battez-vous avec elle.

Tension dynamique et auto-résistance dynamique

Il existe deux autres méthodes que vous pouvez utiliser pour entraîner vos biceps avec votre seul corps. La première option consiste à utiliser ce que l'on appelle la "tension dynamique". Il s'agit de la méthode d'entraînement introduite par Charles Atlas et elle est très simple : vous contractez le biceps aussi fort que possible, puis vous effectuez le mouvement de flexion du biceps. De cette façon, vous continuez à contracter le muscle, à parcourir toute l'amplitude du mouvement et à établir la connexion entre l'esprit et le muscle par le biais de la jonction neuromusculaire. En d'autres termes ? Pour votre corps, c'est comme si vous faisiez vraiment une flexion de biceps. Sachez simplement que cette méthode ne suffira pas à créer beaucoup de microdéchirures et qu'elle n'est donc pas *aussi* efficace que l'utilisation d'une résistance réelle.

Une autre option est l'"auto-résistance dynamique". Ici, vous allez courber un bras, tout en utilisant simultanément votre *autre* bras pour le forcer vers le bas. Effectuez un mouvement de "hammer curl" devant votre propre corps et poussez votre poing/avant-bras vers le bas à l'aide de l'autre main. Vous pouvez régler vous-même la résistance, ce qui vous permet même d'effectuer une sorte de "drop set".



CHAPTER 7 – A GLOSSARY OF EXERCISES

Chapitre 7. Un glossaire d'exercices

Très bien, maintenant que vous savez ce que vous devez faire et que nous avons évacué le sujet gênant des biceps, il est temps d'examiner les mouvements réels que vous pouvez utiliser !

Bien sûr, il existe de nombreux autres exercices avec des poids de corps et rien ne vous empêche de créer vos *propres* mouvements avec des poids de corps. Utilisez simplement ceci comme point de départ...

Variations de Push Up/Dip/Handstand

Press-ups

Vous la connaissez ! Allongez-vous à plat sur le sol, les mains écartées de la largeur des épaules et poussez le haut de votre corps vers le haut.

Pompes à claques

Notre première variante consiste à faire des pompes mais à frapper en l'air une fois. Vous pouvez aussi le faire :

- Double clapet
- Applaudissements dans le dos

Push Up maltais

Nous l'avons déjà évoqué : il s'agit d'un push up avec les mains légèrement plus bas sur le corps et tournées vers l'extérieur.

Pompes irrégulières

Pompes avec une main sur un ballon médical ou une autre plate-forme surélevée.

Presses murales

Pour ceux qui ne peuvent pas faire de pompes, appuyez-vous contre un mur et poussez-vous.

Presses à genoux

Faites des pompes sur vos genoux.

Pompes à une main

Comme ils sonnent. Vous pouvez aussi les faire à la manière de Rocky et passer d'une main à l'autre en plein vol.

Presses inclinées

Les mains sur quelque chose de plus haut comme un canapé. Cela rend les choses un peu plus faciles et c'est utile pour les jeux d'abandon.

Presses inclinées

Déplace la pression sur les épaules un peu plus et sur les pectoraux supérieurs.

Presses à bascule

Poussez plus vers le bas d'un côté, puis de l'autre.

Développements en forme de diamant

Faites en sorte que vos doigts forment un losange au milieu de votre poitrine sur le sol. C'est un bon moyen de se concentrer davantage sur les triceps.

Grip large/Grip étroit

On se concentre sur les pecs externes et les triceps respectivement.

Exercices de pression avec amplitude de mouvement étendue

Posez les deux mains sur quelque chose de légèrement surélevé par rapport au sol pour pouvoir faire des pompes *plus loin*.

que vous le feriez normalement.

Dips

Les dips peuvent être effectués sur n'importe quelles deux surfaces de même hauteur juste en face l'une de l'autre.

Flexion des triceps

Il s'agit d'un dip mais avec les mains derrière vous sur un canapé ou une autre plateforme surélevée et les pieds touchant le sol tendus devant.

Push Up en brochet

Poussez vers le haut en dirigeant votre corps vers le sol. Cela fait travailler les épaules encore une fois.

Pompes sur les mains

Avec ou sans soutien !

Variations du redressement et du bas du dos

Supermans

Allongez-vous sur le sol, les bras tendus, puis soulevez vos mains et vos pieds du sol. Maintenez cette position pendant une seconde, baissez-la et répétez.

Salut au soleil

Le même mouvement mais sans lever les jambes.

Pont de puissance

Allongez-vous à plat sur le sol, les pieds au sol, puis soulevez votre corps, en appuyant le haut du corps sur vos épaules.

Flexion des jambes

Vous la connaissez ! Allongez-vous à plat, puis redressez-vous. Veillez à rouler votre ventre, et non à plier les hanches. Ce dernier ne fera travailler que les extenseurs de la hanche, pas les abdominaux !

Crunches

Il s'agit encore plus d'un mouvement de roulement. Vos abdominaux doivent se contracter avant que vous n'arriviez au bout.

Exercices assis avec torsion

Asseyez-vous et touchez un coude au genou opposé (mains derrière la tête), puis répétez de l'autre côté. Notez que vos mains ne doivent jamais "tirer" votre corps vers le haut, elles sont juste là pour vous empêcher de tricher. Une telle torsion vous aidera à faire travailler les obliques, qui sont des muscles situés de part et d'autre des abdominaux.

Levée de jambe

Allongez-vous à plat sur le sol et levez légèrement les jambes pour faire travailler les abdominaux inférieurs.

Lever les jambes en suspension

Accrochez-vous à une barre de traction et levez les jambes devant vous. Cette position est similaire à celle de la "chaise du capitaine".

Coup de pied de grenouille

Accrochez-vous à la barre de traction et ramenez vos genoux vers votre ventre. Il s'agit d'une version plus facile des soulevés de jambe suspendus et elle est idéale pour les séries mécaniques visant les abdominaux !

V abdominaux

Allongez-vous sur le sol puis levez le haut du corps, mains tendues, pour toucher vos orteils, jambes tendues.

V Sits

Prenez appui sur vos mains et tenez vos jambes directement devant vous.

Bicycle Crunch

Comme les redressements assis avec torsion, sauf que vous " faites tourner " vos pieds en touchant vos genoux avec votre main. Le haut du corps reste élevé et ne touche jamais le sol.

Variations des tractions

Tractions

Attrapez la barre avec une prise en main supérieure et tirez-vous vers le haut. Les bras doivent être assez écartés.

Extension des bras

La même chose mais avec une prise en main supérieure. Cela cible davantage les biceps.

Autour du monde

Utilisez une prise à la main et déplacez votre corps dans un mouvement circulaire devant la barre !

Levier avant

Un mouvement avancé : tenez la barre et levez les jambes bien droites pour que votre corps devienne parallèle au sol !

Pompes inversées

Ici, la barre est fixée plus près du sol afin que vos jambes puissent être tendues et toucher le sol. Prenez une partie du poids sur vos talons mais tirez le haut de votre corps vers la barre. (Comme une traction à l'envers).

"Kipping Pull Ups

D'après le CrossFit, il s'agit de balancer légèrement les jambes pour créer un élan qui vous fera passer au-dessus de la barre. Cela vous permet d'effectuer des tractions d'une manière plus "cardio".

Tractions assistées

Utilisez n'importe quoi pour vous aider à faire des tractions. Au début de ce livre, nous avons suggéré d'utiliser une chaise !

Pull Up à une main

Vous pouvez également utiliser des tractions à bascule pour y parvenir.

Muscle Ups

Si vous avez une barre sans rien au-dessus, vous pouvez effectuer une traction et *dépasser la* barre pour ensuite vous pousser vers le haut avec vos pectoraux et vos épaules.

Tractions à prise neutre

Des tractions où vous vous tenez à deux barres parallèles, les paumes des mains tournées vers l'intérieur, l'une vers l'autre.

Tractions sur la serviette

Des tractions en se tenant aux deux extrémités d'une serviette drapée sur quelque chose. Idéal pour développer la force de préhension !

Variations du bas du corps

Squat poids du corps

Un simple squat en utilisant uniquement le poids du corps.

Pistol Squat

Un squat sur une jambe effectué avec le talon sur le sol et jusqu'au sol. Vous pouvez faire un squat sur une jambe plus simple pour vous y préparer.

Sissy Squat

Il s'agit d'un squat où vous êtes sur la pointe des pieds et où vous vous " penchez en arrière " tout en pliant vos jambes.

Squat latéral

Sortez d'un côté et plongez dans le mouvement.

Lunge

Faites un pas en avant et fléchissez profondément sur une jambe avec l'autre derrière vous.

Fentes sautées

Fente, saut et atterrissage en fente inversée.

Sauts groupés

Sautez et ramenez vos genoux vers votre poitrine dans les airs.

Jack-in-the-Box

Accroupissez-vous en partant d'une forme de boule et sautez ensuite en forme d'étoile de mer. Les sauts en étoile sont une forme plus facile de cet exercice.

Sauts accroupis

Un squat au poids du corps avec un saut à la fin.

Extension des mollets

Placez-vous sur une marche ou un autre endroit de manière à ce que vos talons pendent sur le bord. Levez vous en vous appuyant uniquement sur vos mollets.

Élévation des mollets sur une jambe

La même chose mais avec un seul pied. Vous devrez peut-être utiliser une main libre pour vous soutenir.

Un équipement qui vaut la peine d'être investi (et de devenir créatif)

Vous voulez aller plus loin dans votre entraînement ? Il existe des équipements sympas que vous pouvez utiliser pour rendre vos entraînements au poids du corps plus intenses.

Un bon exemple est de se procurer des anneaux de gymnastique. Ils peuvent être accrochés à n'importe quelle barre de traction et vous permettront d'effectuer des sauts aux anneaux et même la croix de fer depuis chez vous !

Les supports de pompes sont également parfaits pour faire des pompes avec une plus grande amplitude de mouvement.

Mais vraiment, pourquoi ne pas être un peu plus créatif ? Nous avons déjà vu que deux chaises peuvent faire une station de trempage. Trois peuvent être utilisées pour faire des pompes très profondes. De même, vous pouvez faire des tractions et des pompes à partir de branches d'arbres ou vous pouvez vous accrocher à une corde et l'attacher autour d'un arbre.

Ou pourquoi ne pas prendre des canettes de Coca-Cola et les utiliser comme supports pour les pompes ? Soyez inventif - cela fait partie du plaisir de l'entraînement au poids du corps !



CHAPTER 8 – CONCLUSION

Chapitre 8. Conclusion

J'espère qu'à ce stade, vous avez compris à quel point l'entraînement au poids du corps peut être puissant. Il s'agit d'une méthode d'entraînement qui *ne* nécessite *aucun* équipement, qui est incroyablement amusante et que vous pouvez pratiquer n'importe où.

Il peut être utilisé pour brûler des graisses, développer de nombreux muscles et améliorer votre santé générale. Et il n'y a aucune raison pour qu'il ne soit pas aussi efficace pour développer la taille, la force et la masse que n'importe quel programme d'entraînement en salle de sport. La clé est de comprendre comment et *pourquoi cela* fonctionne. En utilisant les drop sets, les super sets, les burns et les cheats, vous pouvez obtenir autant de pompe pendant une séance d'entraînement et déclencher une réelle croissance (mais bien sûr, vous devez manger beaucoup de protéines pour mettre cela en action).

Nous avons également vu comment l'entraînement avec des poids corporels peut être utilisé pour créer des routines cardio *très* intensives et des programmes HIIT qui brûlent un maximum de graisses et qui vous aideront à brûler plus de calories pendant les jours qui suivent.

Commencez à expérimenter ces techniques et voyez tout ce que vous pouvez tirer de vos propres programmes de musculation.

Et si vous ne savez pas par où commencer ? Commencez simplement à faire de l'ESS le matin. Ces dix minutes vous aideront à développer votre énergie initiale, à améliorer votre santé et à développer vos muscles. À partir de là, vous aurez une base sur laquelle vous pourrez commencer à transformer réellement votre corps avec un régime plus intensif.