

Komenfèton pour se muscler vite... - 1/2

Souvent, en se regardant dans le miroir de la salle de bain, on se dit qu'on aimerait bien être un peu plus musclé histoire de se sentir bien dans un coprs beau, ou pour avoir le corps de Brad Pitt dans Troie... Et puis c'est pas avec un corps de crevette qu'on réussit à draguer... Suivez alors ces petits conseils pour se sculpter un corps de rêve assez vite...

Et oui on est pas tous beau et musclé comme la plupart des star que l'on voit dans nos films préférés mais c'est pas pour autant qu'on peut pas leur ressembler d'un point de vue musculaire...

Vous qui cherchez à avoir un torse saillant, des cuisses de cyclistes, des bras de culturistes... Sachez que mes conseils peuvent s'appliquer à tout le monde mais les résultats sont différents selon les morphologies. Aussi, ne vous attendez pas à devenir monsieur muscle en deux jours !!

Je ne vous propose que des façons de se muscler le plus simplement possible, sans que votre emploi du temps n'en soit changé, dans le but de se sculpter un corps dans lequel on pense être plus à l'aise. Ce n'est pas là le moyen de devenir mister univers... Alors en prenant ces considérations en compte, on peut commencer !

Attention : Avant toute chose, il faut étirer les muscles que vous aller solliciter avant et après chaque effort (l'étirement évite des déchirures musculaire, les muscles froissés et les douleurs le lendemain de l'exercice).

Vous trouvez que votre torse est semblable à celui d'une sauterelle et vous comptez développer vos pectoros et vos bras ?

_Exercice conseillé : les pompes.

_Comment faire les pompes ? C'est simple. Déjà, c'est l'exercice que l'on fait pour échauffer tout le corps dans la musculation. C'est un exercice qui fait travailler les bras, les pectoros, les abdos, le dos. Il suffit juste de poser ses mains au sol (écartement de vos mains équivalent à la largeur de vos épaules) vous pouvez ensuite faire vos pompes tranquillement.

_Combien faut-il faire de pompes pour voir des résultats rapidement ? Si vous voulez obtenir des résultats rapides, il faut faire 40 pompes par jours (20 le matin, 20 le soir). Si vous débutez, ne forcez pas les choses. Tentez de faire un nombre maximum de pompe pour commencer. Si vous n'arrivez à faire que 15 pompes, fixez-vous comme objectif : 20 pompes maximum. Une fois cet objectif atteint, tenter de rajouter 5 pompes encore une fois (objectif : 25 pompes), et ainsi de suite.

_Quand dois-je faire mes pompes ? Les moments les plus propices à cet exercice sont le matin au réveil (30 pompes pour les habitués) et le soir en rentrant du lycée ou du boulot (30 pompes). Si vous arrivez à faire 60 pompes par jour, vous verrez les résultats assez vite.

Sacher seulement vous calmer sur les exercices avant d'avoir un corps de grenouille tout petit et tt musclé...

Komenfèton pour se muscler vite... - 2/2

lol.

Vous complexer sur vos cuisses trop maigres ou trop molles ?

_Exercice conseillé : Faites du vélo !!

_Comment faire du vélo ? Bien évidemment, tout le monde (ou presque) sait faire du vélo. Pour ceux qui ne savent pas en faire, dommage !

Faites alors du step...

_Combien de temps dois-je en faire pour me muscler suffisamment ? Il est conseillé de faire 1 heure de vélo par jour. Bien entendu, je ne vous parle pas de la petite balade en ville sur le trocadéro... non. Optez pour les chemins caillouteux de forêts, les grandes montées épuisantes, les terrains difficiles... Bah oui c'est du sport faut transpirer un peu !!

_Si vous pouvez faire du vélo entre amis, c'est quand même mieux que de s'embetter pendant une montée au milieu de la campagne profonde, tout seul...

Les rapas de familles ne vous réussissent pas ? Les tablettes de chocolat sont cachées sous la brioche ? Ce ventre vous déprime dès que vous vous asseyez ?

_Exercice conseillé : Les abdos.

_Comment faire les abdos ? Pour ceux qui ont une planche à abdos, une cassette de conseil est vendue avec. C'est assez simple. Placez vos jambes de façon à les rendre immobiles lors de l'effort, et vous pouvez commencer. MAIS, lorsque vous vous abaissez, courbez le dos ! Lorsque vous vous relevez, redressez votre dos.

_Combien de temps dois-je en faire pour voir que j'ai des muscles et non une bouée ? Et bien je pense que si vous en faites durant 2 mois, tous les jours, vous serez assez satisfaits. Il faut en faire environ 400 par jour pour que ça marche.

Voilà je pense qu'avec tout ça, il ne vous manque plus que la volonté parce-que c'est le premier moteur qui vous permettra de tenir le coup.

Bonne chance à tous et que la force soit avec vous !!