

## Comment mener à bien les séances de musculation?

Pour perdre du gras et gagner de la masse musculaire, l'homme se met toujours à la musculation. La musculation est une activité physique très intense et comme tous les autres sports, si on veut atteindre notre but en le pratiquant, il faut suivre certaines règles. C'est seulement en suivant ces règles qu'on pourra atteindre notre but et faire efficacement de la musculation. En premier lieu, il faut savoir lequel des équipements nous donnent plus d'avantage. Ce sont les poids libres qui permettent plus de mouvements par rapport aux machines guidées. Ce qui veut dire qu'il vaut mieux utiliser des haltères tant qu'on le peut. On peut solliciter le moindre petit muscle avec. Puis, il faut choisir des exercices les plus complexes possible. C'est-à-dire qu'en un seul exercice, on peut solliciter le plus de muscle sur le corps, par exemple les exercices pour travailler les pectoraux. Il ne faut donc pas se concentrer sur un seul type de muscle. Pour que tous les muscles soient sollicités de manière égale, il faut faire une petite évaluation du physique. Après quoi on peut améliorer la fréquence dont on s'y prend lors des exercices. Ne vous contentez pas des types d'exercices classiques dont vous faites déjà l'habitude; mais cherchez toujours à augmenter la difficulté. C'est l'habitude qui fait que l'on stagne même après des centaines de séances. Pensez donc à augmenter la charge par exemple. Sachez aussi que vous devez pratiquer la musculation au moins 3 fois par semaine. Il faut aussi connaître ses limites. Ne pas forcer et baisser sur un exercice mais prendre le temps de s'échauffer avant. L'échauffement est aussi important pour préparer le corps à l'activité intense qui va suivre afin d'éviter de se blesser. Quant on est trop concentré, on oublie parfois de se reposer. Pourtant, il faut récupérer pour donner du repos aux muscles, si on est trop fatigué, le développement de la musculature va aussi stagner. Et enfin, il faut suivre un régime alimentaire équilibré et riche en protéine car n'oublions pas que les muscles sont de la protéine.

## About the Author

Stéphane est passionné et adepte de [musculation](#) depuis 1992. Il fait partie de l'équipe [www.musculation-prise-de-masse.com](#) et dirige des entraîneurs diplômés et répondent à vos questions sur la [prise de masse musculaire](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#). droits de revente