

14 raisons de faire de l'entraînement musculaire

Par Steve Dubé Bsc Nd Kin

J'ai plus de 16 ans d'expérience dans le domaine de l'entraînement et je dois vous dire que la musculation est encore perçue comme le démon : pas bon, dangereux, pour les gars, etc. En fait, c'est de cette façon que j'ai obtenu les résultats les plus tangibles et permanents avec mes clients. Mesdames, je vous entends déjà me dire : « Je ne veux pas prendre de masse musculaire! ». Rassurez-vous, vous ne ferez pas de concours de culturisme! Vous, messieurs, vous perdrez votre ventre avec un bon programme d'entraînement, de la persévérance et une bonne nutrition.

Voici une liste des bienfaits de l'entraînement musculaire (« weight training ») :

- 1- Prévenir la perte de masse musculaire.
- 2- Prévenir le ralentissement de votre métabolisme de base.
- 3- Augmenter votre masse musculaire (pas de panique, vous ne ferez pas le concours mondial de culturisme avec trois sessions /semaine).
- 4- Augmenter votre métabolisme de base. Vous perdrez du gras, même au repos !
- 5- Réduire votre gras sous-cutané (la fameuse bedaine et la culotte de cheval).
- 6- Augmentez votre densité minérale dans vos os.
- 7- Améliorer le métabolisme du glucose (ne se transforme pas en gras).
- 8- Augmenter l'activité intestinale (pas de constipation).
- 9- Réduire la pression sanguine au repos.
- 10- Améliorer les lipides dans le sang.
- 11- Réduire les problèmes lombaires (à moins de faire un squat avec 500lbs à votre première session d'entraînement!).
- 12- Réduire les douleurs arthritiques.
- 13- Améliorer votre posture.
- 14- Augmenter votre niveau d'énergie et de vitalité.

Dans le but d'obtenir des résultats intéressants, je vous suggère des sessions de 45 à 50 minutes, 4 fois par semaine. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter. D'ici là, restez fort!

Steve dube training system 2008