



Fitness et moi

ALLER APRÈS CES GAINS MUSCULAIRES

Ce mois-ci, l'accent est mis sur la croissance, c'est pourquoi il est tout à fait approprié de parler de la croissance musculaire. La musculation est vitale pour notre santé globale et voici pourquoi !



Augmente la densité osseuse, réduisant le risque d'ostéoporose et blessure



Aide à maintenir un poids et une composition corporelle sains avec moins de graisse corporelle



Améliore ta mobilité et ta capacité à effectuer les tâches quotidiennes en toute sécurité et efficacité



Réduit les problèmes de santé chroniques comme la douleur, l'arthrite, la dépression et le diabète



Améliore la circulation et le flux sanguin, contribuant à la santé du cerveau

CONSEILS POUR LA CROISSANCE MUSCULAIRE

1

Entraîne-toi 3 à 4 jours par semaine et ajoute une variété d'exercices composés

2

Consomme suffisamment de calories globales tout au long de la journée et beaucoup de protéines

3

Assure-toi d'avoir une qualité et une quantité de sommeil adéquates

4

Ajoute 1 à 2 jours de récupération active (étirements, yoga, mobilité, roulement de mousse, etc.)

5

Reste bien hydraté en buvant beaucoup d'eau et électrolytes

6

Tiens un journal d'entraînement pour suivre tes progrès et toute augmentation de poids

TYPES D'ENTRAÎNEMENT

- ✓ Musculation au poids du corps nécessitant peu ou pas d'équipement
- ✓ Entraînement en poussant et en tirant une boucle de résistance, une bande ou un tube
- ✓ Des poids libres comme des haltères ou des kettlebells pour une variété d'exercices
- ✓ Des appareils de musculation comme ceux que tu vois dans les grandes salles de fitness
- ✓ Formation à la suspension par câble avec des câbles fixés à un mur ou à un cadre de porte