



Petite liste des excuses récurrentes pour ne pas faire de sport

Je n'ai ni le temps ni les moyens de passer des heures dans un club de gym, je n'ai pas de matériel à la maison, j'ai du mal à adhérer à un programme d'entraînement précis et à m'y tenir... Qui ne connaît pas cette chanson ? Heureusement, nous avons la solution : un programme de 20 minutes qui ne nécessite ni salle ni matériel sophistiqué ou onéreux... Le Bodyweight 200, conçu par le coach sportif Craig Ballantyne, est un programme qui peut être réalisé partout, même dans votre chambre à coucher : les seuls accessoires dont vous aurez besoin sont un ballon de gymnastique (swiss ball) et une barre de traction.

Mais ne vous réjouissez pas trop vite : vous n'aurez pas de fonte à soulever, mais ce ne sera pas une partie de plaisir pour autant. En effet, cet entraînement sollicite tous les muscles du corps. Et surtout : dans Bodyweight 200... il y a 200 ! C'est le nombre de mouvements que vous devrez réaliser ! Maintenant que vous n'avez plus d'excuse, il est temps d'y aller.

Poster à télécharger sur MensHealth.fr

Photographie : Corbis

L'ENTRAÎNEMENT À FAIRE PARTOUT

Ou comment brûler du gras et fabriquer du muscle sans soulever un poids.