



Men's Health

POSTER

JANVIER 2009:
UN CORPS DE RÊVE

RIEN QUE POUR VOS ABDOS

Un programme d'entraînement complet pour cramer cette vilaine couche de graisse qui cache vos tablettes de chocolat.

PAR MICHAEL MEJIA, PRÉPARATEUR.

Perdre sa brièche ? Rien de plus simple : il suffit de se muscler.

Pour contracter ses muscles, votre corps a besoin de carburant. Et plus vous travaillez de muscles, plus vous en brûlez. C'est pourquoi la meilleure façon de perdre votre graisse superflue est de travailler un maximum de muscles. Soulever de la fonte augmente votre masse musculaire... avec le temps, vous brûlerez toujours plus de calories d'autant que la musculation booste le métabolisme des heures durant après une séance. Autant de bonnes raisons pour vous lancer dans ce programme qui, même s'il ne comporte que 6 exercices, a tout pour vous forger un corps parfait.

QUATRE SEMAINES POUR FONDRE

Un programme hyperrythmé qui va vous transformer en 90 minutes par semaine seulement.

PROGRAMME Répétez l'ensemble de ces exercices 3 fois par semaine, avec une pause d'au moins un jour entre chaque séance.

Par exemple : une séance les lundi, mercredi et vendredi ou mardi, jeudi et samedi. Respectez l'ordre indiqué.

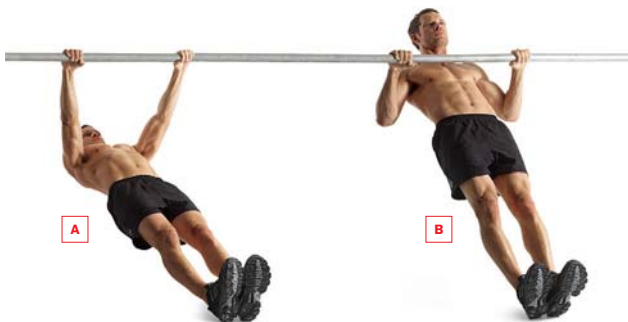
À chaque séance, faites 1 série de chaque exercice, puis une pause de 2 minutes et recommencez 1 à 2 fois.

Ainsi, vous ferez 2 à 3 séries de chaque.

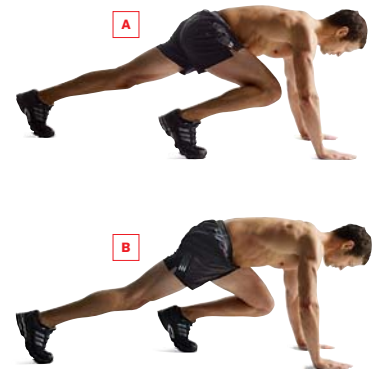
Terminez avec 5 minutes de cardio intensive (tapis de course, vélo ou footing). Essayez de maintenir une amplitude maximale pendant 60 secondes, puis ralentissez à 30 % de nouveau pendant 60 secondes. Alternez de cette façon pendant 5 minutes.

Téléchargez ce poster sur MensHealth.fr et imprimez-le !

1 POMPES INVERSÉES Installez une barre à 1 mètre du sol environ. Placez-vous sous la barre et attrapez-la, mains écartées à la largeur des épaules, en pronation. Bras tendus, votre corps doit former une ligne droite, des talons aux épaules. **[A]** En gardant le corps parfaitement raide, hissez-vous vers la barre en pliant les bras et en serrant les omoplates. **[B]** Faites une pause et revenez à la position initiale. Répétez le mouvement 10 à 12 fois.



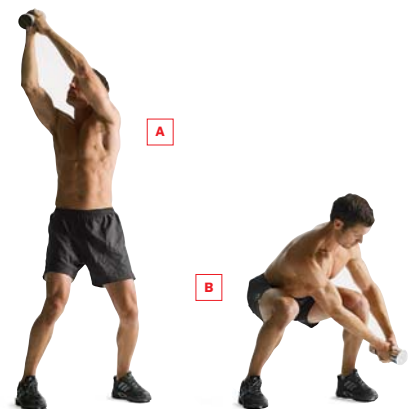
2 MOUVEMENT DU GRIMPEUR Mettez-vous à quatre pattes, mains à hauteur du visage avec un écartement légèrement supérieur à celui des épaules. Tendez complètement votre jambe gauche et ramenez votre jambe droite sous la poitrine. Vous devez être sur la pointe des pieds, dans la position d'un coureur dans les starting-blocks **[A]**. Changez rapidement de jambe **[B]** et recommencez aussi vite que possible pendant 30 à 45 secondes (une série).



3 FENTE AVANT + DÉVELOPPÉ DEVANT Tenez la barre à hauteur de la poitrine, mains en pronation avec un écartement légèrement inférieur à celui des épaules. Gardez le torse bien droit et faites un pas, jambe gauche, en avant. **[A]**. Descendez lentement jusqu'à ce que votre genou gauche forme un angle à 90° **[B]**. En même temps que vous remontez vers votre position initiale, soulevez la barre au-dessus de votre tête **[C]**. Ramenez la barre à hauteur de poitrine. Répétez le mouvement 8 à 10 fois, puis changez de jambe d'appui. Vous pouvez également réaliser ce mouvement avec 2 haltères.



4 MOUVEMENT DU BÛCHERON Prenez un petit haltère à deux mains (l'un sur l'autre), bras tendus au-dessus de l'épaule droite **[A]**. En gardant les bras quasiment raides, pliez les genoux et faites une rotation du buste vers la gauche en rabaisant les bras comme si vous coupez du bois **[B]**. Quand vos mains atteignent le niveau de votre cheville gauche, inversez le mouvement rapidement. Répétez-le 10 à 12 fois, puis changez de sens et recommencez.



5 APPUI FACIAL AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE + TRACTION À LA BARRE FIXE

Accroupissez-vous sur le sol sous une barre à traction et mettez-vous sur la pointe des pieds **[A]**. Lancez vos jambes rapidement vers l'arrière en position de pompes **[B]**. Revenez aussi vite en position accroupie **[A]**. De là, sautez et attrapez la barre avec les mains en position de supination **[C]**. Soulevez-vous à hauteur de poitrine **[D]**. Redescendez et recommencez. Répétez l'ensemble 8 à 10 fois.



6 POMPES + FENTE EN AVANÇANT Mettez-vous en position de pompes, un haltère sous chaque main **[A]**. Faites autant de pompes que possible **[B]**. Mettez-vous debout avec les haltères et faites une fente avant : en gardant le dos bien droit, faites un pas jambe droite en avant et baissez le corps jusqu'à ce que votre genou fasse un angle à 90° **[C]**. Soulevez-vous en appui sur la jambe droite puis faites une nouvelle fente avec la jambe gauche. Recommencez à partir de **[A]** 6 à 8 fois. Tournez-vous et refaites la série dans l'autre sens.



Photographie par Ben Bickhoff

QUELQUES CHIFFRES

17

C'est le pourcentage de séries supplémentaires qu'une hydratation suffisante permet d'enchaîner sans efforts.

78

Selon une étude canadienne, les hommes qui n'arrivent pas à faire une vraie session d'abdos ont 78 % de chances de prendre 10 kg dans les 20 ans.

12

Pendant une séance de musculation, c'est le nombre de séries qui vous rebostera si vous arrivez fatigué à la salle.

2

C'est en kilos, le poids perdu en muscle si l'on se contente de suivre un régime et de faire des séances d'aérobie (non de muscu) pendant 12 semaines.

0,6

C'est, en grammes, le poids perdu en muscle si l'on associe un régime à des séances d'aérobie et de muscu pendant 12 semaines - perte de graisse totale: 9,5 kg.

10

Si vous écoutez votre musique préférée sur votre lecteur MP3, vous ferez en moyenne 10 mouvements de plus par série.