

PRISE DE MASSE SANS MATERIEL - 6 « tips »

Travail au poids du corps pour augmenter sa masse musculaire (**hypertrophie**).

6 choses très simples à mettre en place à la maison sans avoir d'haltères ou de barre ... avec comme exemple, les pompes.

3 facteurs importants pour optimiser l'hypertrophie : (le facteur plus important) mettre de la tension sur le muscle, créer un stress métabolique et créer des dommages musculaires.

Comment faire simplement pour augmenter l'intensité de mon entraînement :

1. D'abord, augmenter le **nombre de répétitions** à chaque entraînement par 1 unité (si 4 séries de 10, faire 4 séries de 11 et aller jusqu'à 15 rep)
2. Puis, augmenter le **nombre de séries** (si capable de faire 4 séries de 15 rep, passer à 5 séries de 15 rep, puis 6 séries)
3. Augmenter la **tension mécanique**, musculaire. Donc augmenter son poids de corps en le surchargeant en utilisant un sac à dos lesté par exemple. Au fur et à mesure des séances, augmenter la charge contenue dans le sac à dos
4. Diminuer **les temps de repos**. Si capable de faire 6 séries de 10 rep avec poids de 2 bouteilles et 1mn30 de repos, descendre le repos à 1mn25 (Attention, on enlève à dose homéopathique le temps de repos) jusque maximum 45 secondes de repos uniquement.
5. Travailler avec **des tempos particuliers**. L'objectif n'est pas de travailler vite mais de créer un maximum de tension musculaire, et la faire perdurer le plus longtemps possible pour augmenter le stress métabolique.
 - * par ex., faire le tempo 4220 (voir les 3 images) : descendre en 4 temps, maintenir à ras le sol pendant 2 secondes en isométrie et remonter en 2 temps et là 0 seconde de repos, je repars vers le bas.
6. Travailler **en tension continue**, c'est-à-dire trouver une amplitude où nos muscles resteront sous tension. Donc, ne pas descendre complètement et à la remontée ne plus verrouiller tendus les bras pour garder la tension et redescendre aussitôt. Pour améliorer l'efficacité de cette tension continue, il faut aussi rapprocher ses mains pour activer encore plus le muscle.

