



## En 2008, devenez une beauté musclée!

Vous avez sûrement profité du temps des Fêtes pour refaire le plein... Je parle ici du plein d'énergie et non pas du plein au niveau du tour de taille! Si tel est le cas, il ne faut pas paniquer! MODÈLE: MICHÈLE LÉVESQUES

PHOTOS: TZARA MAUD

d'exécuter un programme composé d'au moins 4 à 5 séries de chaque exercice et contenant au moins 10 à 12 répétitions avec un temps sous tension musculaire de 4-0-1-0 (tire la charge en 1 et relâche en 4) promet une réponse hormonale favorable. Le programme que je vous propose vise à optimiser votre production de testostérone afin d'augmenter votre métabolisme basal (besoin en calories nécessité par l'organisme pour assurer son bon fonctionnement pendant une journée) et, comme je vous le précisais plus haut, votre libido sera grandement stimulée.

En prime, vous aurez une *shape* d'enfer. Pour celles qui doutent encore, même après avoir vu Michèle Lévesque dans le numéro de novembre, je le répète: «Vous ne pouvez avoir la *shape* d'un gars en raison de votre production de

au moins 3 à 5 fois par semaine. Êtes-vous partante ou allez-vous opter pour une session de step-aérobie, le ballon suisse ou les bandes élastiques? Si vous désirez atteindre votre svelte plus efficacement et le plus rapidement possible, vous devrez stimuler votre corps plus intensément. Autrement dit, l'intensité doit se traduire par une augmentation de la résistance ou par des charges plus importantes. Alors chargez, mesdames, chargez! Il y a un temps pour toute chose. Vos ballons d'exercice ou tout autre attirail d'entraînement, à ce moment précis, ne sont pas convoités. Toutefois, peut-être qu'un abonnement au gym serait de mise...

Attention, je ne dis pas que ces outils ne sont pas utiles. Au contraire, ils peuvent très bien s'insérer stratégiquement dans une phase d'entraînement. Il faut simplement comprendre qu'il ne faut pas toujours et constamment s'en servir en pensant que c'est la clé miracle pour perdre du poids et avoir un corps de rêve. Pensez-y! Si vous êtes instable, il sera impossible de maximiser votre rendement au niveau de la résistance. Vous apprendrez, par contre, à

**A**fin de vous garder motivée, de vous botter les fesses et d'atteindre vos objectifs plus rapidement, prenez la peine de vous réserver un peu de temps pour vous entraîner. Avez-vous déjà rêvé de faire de la compétition? Alors, lancez-vous un défi! Changez de routine, trouvez-vous un partenaire d'entraînement ou encore, joignez-vous au club d'une discipline qui vous intéresse. Et si je vous proposais de changer le mal de place par le biais d'un entraînement qui stimulerait votre libido... Est-ce que cela capte votre attention?

Vous êtes probablement en train de vous demander «Qu'est-ce qu'elle entend par là... stimuler ma libido?» Il est certain qu'en vous entraînant, vous augmentez votre taux de testostérone et, fort probablement, vous vous trouverez plus de charme... et votre tendre moitié aussi! C'est infailible: votre activité sexuelle sera également plus musclée! Le fait

**« Il est certain qu'en vous entraînant, vous augmentez votre taux de testostérone et, fort probablement, vous vous trouverez plus de charme... et votre tendre moitié aussi! »**

testostérone!» L'homme en produit deux à trois fois plus que la femme. Donc, cessez de vous en faire et préoccupez-vous de soulever de la fonte avant que la fonte des neiges arrive! Belle façon de débiter l'année, qu'en pensez-vous?

Pour réaliser ce projet, vous devrez tout d'abord oublier les cipâtes de la famille Tremblay et planifier un petit *workout* de 45 minutes et ce,

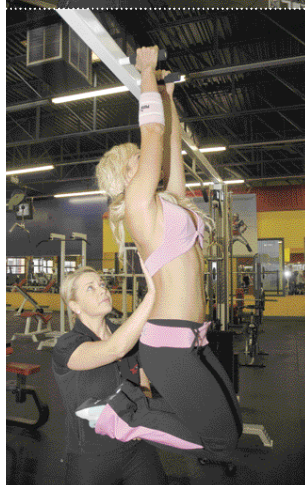
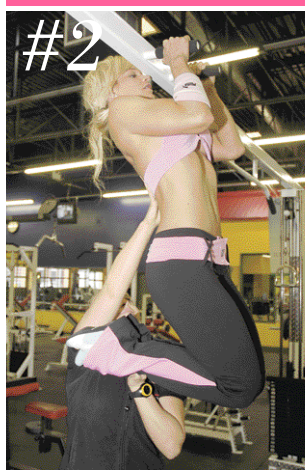
être plus stable sur un ballon suisse ou un BOSU. Si votre but n'est pas d'auditionner pour le Cirque du Soleil, cessez de perdre du temps et commencez à perdre du poids!

Ce qu'on veut, ici, c'est déployer le plus d'énergie possible en un temps minimal et ce, le plus efficacement possible. Pour obtenir de meilleurs résultats, il vous faudra soulever de bonnes

**SQUAT EN OUVERTURE AVEC BARRE OLYMPIQUE**



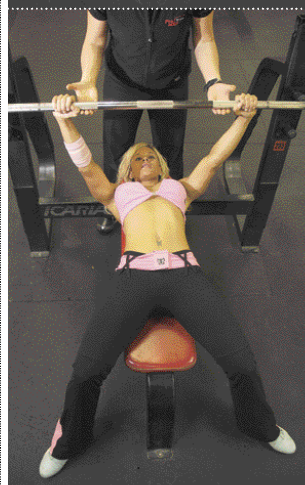
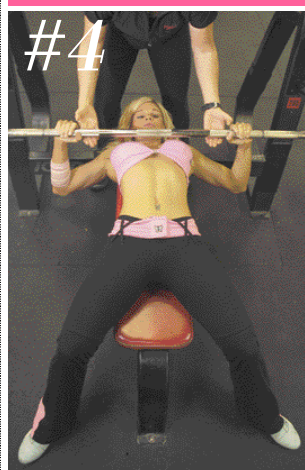
**TRACTION À LA BARRE – PRISE PARALLÈLE**



**DEADLIFT STYLE ROUMAIN AVEC BARRE OLYMPIQUE**



**DÉVELOPPÉ PECTORAL AVEC BARRE OLYMPIQUE**



charges en pratiquant des exercices primaires (tels que les *squats*, les *deadlifts*, les tractions à la barre, communément appelées les *chin up*, et les développés pectoraux ou deltoïdiens). Vous aurez de 4 à 6 exercices en succession à faire. Entre chacun, vous bénéficierez de 60 secondes de repos. Vos paramètres de répétitions seront de 4 à 5 séries de 12 répétitions avec un temps sous tension musculaire de 4-0-1-0: tirez la charge en 1 et relâchez-la en 4. Lorsque vous aurez exécuté vos séries, prenez une pause de 2 minutes et recommencez 4 à 5 fois de suite.

**Êtes-vous de taille pour relever le défi?**  
**Dans l'affirmative, voici vos exercices:**

- #1 ▶ Squat en ouverture avec barre olympique
- #2 ▶ Traction à la barre – prise parallèle
- #3 ▶ Deadlift style roumain avec barre olympique
- #4 ▶ Développé pectoral avec barre olympique

Cette dernière séquence assura une sollicitation optimale de vos plus grands groupes musculaires, une dépense énergétique maximale, le tout en un temps minimal. Planifiez à tout le moins 40 à 50 minutes. Si vous êtes pressée, réduisez votre nombre de séries et non pas la charge. Si vous faites cela, vous bénéficierez d'un désentraînement. À vous de choisir! La paresse n'a jamais fait de gagnant! Dites-vous que si vous êtes capable de jaser en vous entraînant, c'est que vous ne vous entraînez pas assez fort!

Certes, il est toujours préférable d'obtenir le feu vert de votre médecin de famille ou de tout autre professionnel de la santé avant de débiter un tel programme d'entraînement. De plus, je vous encourage à bien vous échauffer ou encore, à bien activer votre corps avant de vous entraîner comme une déchaînée. D'ailleurs, vous pourriez faire le premier circuit à 60% de

vosre charge maximale et, par la suite, augmenter celle-ci. Et de grâce, soyez fortes, les filles!

**Mais avant tout, soyez ProActif!**  
**Musclez votre santé!**

## ATTENTION!

**SI JAMAIS VOUS ÉPROUVEZ L'ENVIE DE VOMIR OU QUE VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN (C'EST D'AILLEURS UNE CHOSE PROBABLE), RALENTISSEZ LA CADENCE ET PRENEZ PLUS DE TEMPS DE REPOS ENTRE VOS SÉRIES. SURTOUT, GARDEZ LE SOURIRE! L'ANNÉE NE FAIT QUE COMMENCER!**

**Pro** fitness  
**actif**

*Soyez Proactif ! Musclez votre Santé !*

Pour en savoir plus, visitez [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com) ou composez le (514) 257-SPOR (7767).