



par Yanis

# L'édito

## Avoir du résultat par le sport

### Mode d'emploi

Il est courant d'entendre aujourd'hui que le sport seul n'apporte que peu de résultat sur la perte de poids.

Ou bien Qu'il est préférable de se concentrer sur des domaines tels que l'alimentation.

Ces raisonnements sont la conséquence d'une mauvaise compréhension de ce que devrait être la pratique sportive et de la physiologie humaine.



### VOICI UNE IMAGE :

je suis une voiture et mon objectif est de booster mes performances de vitesse

Vais-je choisir de changer de carburant ou vais-je choisir de passer à un moteur plus puissant ?

Autrement dit, l'alimentation accompagnera les performances de votre corps mais ne le fera pas progresser.

Au contraire l'entraînement correctement réalisé, lui, modifiera la structure de votre corps (muscles, ossature, système hormonal...) et augmentera vos performances.

IN FORM'

# Voici les 3 points indispensables à respecter pour avoir du résultat par le sport :

## 1/ LA RÉGULARITÉ

Plus vous serez régulier sur vos activités physiques, moins vous serez fatigué et courbaturé.

2 à 3 séances/semaine est une bonne moyenne lorsque vous voulez progresser rapidement.

## 2/ L'INTENSITÉ

Pendant chacune de vos séances, vous irez au moins une fois à 100% de vos capacités. Il s'agit de solliciter votre capacité adaptative sans la dépasser. Ainsi, pendant les jours qui suivent votre entraînement, votre corps créera plus de muscles, de capacité respiratoire et cardiaque et enfin abaissera votre masse adipeuse.

## 3/ ORGANISER SON ENTRAÎNEMENT

Eviter à tout prix la routine. Modifier ses mouvements, ses méthodes, et même changer d'activité physique régulièrement permet d'éviter la stagnation de vos résultats. Sur ce point, faire appel à un professionnel peut s'avérer très bénéfique et vous faire gagner un temps précieux

Si votre expérience en sport vous a amené à croire que le sport seul ne donnait que peu de résultat, c'est qu'au moins un de ces 3 points n'était pas respecté.

Correctement réalisé, je vous assure que le sport seul est de loin le meilleur moyen d'avoir un résultat sur le plan esthétique, mental et énergétique.

**A VOS SÉANCES, PRÊTS...PARTEZ !!!**

**IN FORM'**