

# GUIDE D'EXERCICES POUR MINCIR ET BOOSTER VOTRE VIRILITÉ



Vous l'avez peut-être déjà compris, l'excès de poids est parmi les grands responsables des problèmes de dysfonction érectile.

En effet, **l'excès de graisse corporelle est directement en cause dans la baisse des taux de testostérone** et l'augmentation des oestrogènes, les hormones féminines.

Malheureusement le mode de vie hyper sédentaire des hommes moderne ne les aide pas naturellement à conserver le corps tonique et musclé de leur jeunesse. Au contraire l'IMC (indice de masse corporelle) de l'homme occidental ne cesse de croître, décennie après décennie, et ce même chez les hommes jeunes.

**Mais vous pouvez tout changer aujourd'hui !**

Que ce soit pour régler un éventuel problème de surpoids, ou pour stimuler une masse musculaire trop peu sollicitée et ainsi booster votre production de testostérone, **le sport est un atout sur lequel vous ne pouvez pas faire l'impasse pour retrouver une virilité au top.**

Pour une virilité boostée naturellement vous aller diviser votre entraînement sportif en deux parties : cardio-training et musculation.

- Cardio-training : une mise en condition optimale
- Musculation : les exercices ciblés

## Chapitre 1 : CARDIO-TRAINING - UNE MISE EN CONDITION OPTIMALE

Vous pourriez croire qu'un bon régime et des séances de musculation pourraient suffire à vous sculpter un corps parfait. C'est vrai mais **un corps parfait sans un minimum d'endurance ne sert à rien** sous la couette.

### POURQUOI FAIRE DU CARDIO TRAINING ?

1. Même à basse intensité, le cardio-training stimule la circulation sanguine, aussi bien au niveau des tout petits vaisseaux que des grosses artères.

Il maintient ainsi un taux d'oxygénation optimal au niveau des organes. De TOUS les organes.

Pratiqué de façon adaptée à votre niveau d'entraînement, il favorisera aussi une bonne santé cardio-vasculaire et préviendra d'éventuels problèmes cardiaques.



2. Une meilleure circulation du sang et de l'oxygène permet d'**améliorer l'apport des nutriments directement dans les muscles** et de favoriser leur développement.
3. Le cardio-training **augmente sensiblement la tolérance de votre corps à l'effort** et favorise la récupération après des séances de musculation exigeantes.
4. Enfin, et c'est peut-être le plus important, **le cardio-training active la combustion des graisses** au niveau musculaire et fait perdre de la masse grasse.

## LA SÉANCE DE CARDIO-TRAINING QUI VOUS VA :

Choisissez une des activités suivantes en fonction de votre âge et de votre niveau d'entraînement. N'hésitez pas à vous munir d'un podomètre au minimum (pour compter le nombre de pas que vous effectuez dans la journée), ou d'un cardiofréquencemètre connecté pour surveiller votre fréquence cardiaque et suivre vos progrès. Certains modèles ont même une fonction coach qui permet d'organiser vos entraînements fractionnés.

### **Marche rapide**

La marche rapide et la marche nordique (avec bâtons) sont d'excellents moyens de stimuler la circulation sanguine sans abîmer les articulations.

La marche nordique stimule en plus les muscles du haut du corps pour un travail complet. Que vous soyez ou non sportif, **vous pouvez commencer par marcher 10 000 pas par jour**. C'est la distance idéale pour laquelle votre corps de bipède a été conçu.

### **Jogging**

Si vous préférez la vitesse ou si vous êtes plus entraîné, passez à la course à pied. C'est une activité qui peut vite devenir addictive. **Mais attention, on ne vous demande pas de devenir marathonien, au contraire.**

La course d'endurance peut même faire baisser les taux de testostérone chez ceux qui la pratiquent à haute dose (1).

Avec un jogging de 45 minutes 1 à 2 fois par semaine vous ne risquez pas de voir vos taux de testostérone s'effondrer bien au contraire !

Pour éviter tout risque de blessure et pour préserver vos articulations, suivez bien les règles de base détaillées ci-dessous.

### **Sprint en HIIT**

Faire du sprint lors d'un jogging ou de toute activité de cardio (vélo, natation, rameur...) c'est **pratiquer l'entraînement fractionné de haute intensité** (ou HIIT).

C'est le meilleur moyen de brûler beaucoup de calories et de booster le métabolisme

pour longtemps, même pendant une séance de jogging assez courte.

Alors qu'un jogging doit durer 45 minutes pour que votre organisme commence à puiser dans ses réserves de graisse, l'entraînement fractionné de 25 minutes seulement vous permettra d'obtenir les mêmes résultats.

Attention, commencez l'entraînement fractionné de façon progressive, surtout si vous n'avez pas une pratique sportive régulière.

Vous pourrez commencer à vous entraîner de cette façon après quelques séances de course. Il est conseillé d'intégrer ces exercices à une séance de cardio en commençant par des **sprints de 30 secondes maximum**.

Par exemple, échauffez-vous d'abord à 70% de vos capacités, puis effectuez un court sprint de 10 secondes à 95% de vos capacités, revenez à 80% de vos capacités pendant un moment, puis courez un sprint de 15 secondes à 95% , redescendez à 90% avant de faire un dernier sprint à 95% de vos capacités pendant 30 secondes.

### **COURIR : LES RÈGLES DE BASE**

- **Ne vous penchez pas vers l'avant**, au contraire. Vos jambes doivent courir devant vous, pas derrière.
- Courrez le dos droit et les abdos gainés. n'hésitez pas à faire des exercices de gainage avant de vous mettre à la course à pieds si vous n'êtes vraiment pas entraîné. **Votre ceinture abdominale est aussi importante que vos jambes** quand vous courez.
- À chaque foulée **c'est sur la plante du pied que vous devez atterrir**, PAS sur le talon. En posant d'abord le talon au sol vous augmenteriez le risque de blessures, de tendinites, d'entorses. De même évitez de poser l'avant du pied en premier.
- Faites en sorte **que votre pied recule dans la chaussure** à chaque foulée, et non l'inverse. Comme si votre pied « griffait » le sol.
- Votre foulée ne doit pas être trop large, n'hésitez pas à la réduire pour adopter le bon geste.
- L'épaisseur de vos chaussures ne doit pas compenser une mauvaise technique. En particulier la tendance à atterrir sur le talon.

- **Entraînez-vous pieds nus sur sol meuble** pour comprendre quelle est votre foulée naturelle et corriger vos erreurs de posture.
- N'oubliez pas d'effectuer des **étirements avant ET après** la séance de jogging

## Chapitre 2 : MUSCULATION

La musculation, c'est-à-dire le fait de soulever des poids — aussi bien des poids en fonte que le poids de votre propre corps — est une activité sportive incontournable pour retrouver un vrai tonus physique.

Le fait d'**augmenter votre masse musculaire va vous aider à booster votre métabolisme** et à perdre de la graisse corporelle. En effet vos muscles sont de grands consommateurs d'énergie. Plus vous avez de muscles, plus vous brûlez d'énergie, même au repos.

Les bienfaits de la musculation pour la virilité et la prévention du vieillissement sont également réels et largement démontrés par la science. **Testostérone et musculature sont notamment liés**. Une baisse de la testostérone due à l'âge entraîne en particulier une perte de masse musculaire

### MUSCULATION MODE D'EMPLOI

#### Quels muscles cibler ?

Pour perdre du gras rapidement, **le plus efficace est de travailler les gros muscles du corps**. Plus ils sont gros, plus ils vont avoir besoin d'énergie à brûler.

Cuisses, fessiers, muscles dorsaux et pectoraux sont les plus gros muscles du corps.

#### Comment s'entraîner ?

Ne jamais enchaîner un entraînement de cardio training et une séance de musculation dans la même journée. Attendre au moins 24 heures entre les deux.

Pour un entraînement à vitesse normale, vous devez pouvoir réaliser une répétition (rep) en 2-3 secondes, sans effectuer de pause entre le mouvement et le retour en position de départ. **Expirer sur l'effort et inspirer sur le retour**.

Choisir un poids de base à partir duquel vous allez pouvoir évoluer au fil de vos progrès. Il dépend de votre force musculaire de départ. Prenez un poids qui vous permet de faire 50 mouvements sans être épuisé.

Avant de commencer échauffez-vous « à vide » c'est à dire sans charge. Attention, **un**



**échauffement spécifique est nécessaire pour chaque groupe de muscles.** Il faudra donc échauffer les muscles du haut du corps avant de faire les exercices pour le haut du corps. Et faire un rapide échauffement du bas du corps avant les exercices de musculation ciblant le bas du corps.

Echauffement haut du corps (5mn) : Rotation des épaules, moulinés avec les bras etc  
Changer de sens à mi parcours.

Echauffement du bas du corps (5mn) : Sauts, squats rapide, course sur place etc.

### **Répartition des séances**

Il existe un grand nombre de programmes de musculation. Nous vous proposons un programme qui vous permettra de travailler le haut du corps et le bas du corps.

L'essentiel étant de **toujours programmer votre séance de musculation à la même heure** (par exemple en fin de matinée ou en fin d'après midi). Quelle que soit l'heure qui vous arrange, tenez-vous-y pour habituer votre corps. Entraînez-vous deux à trois fois par semaine.

### **Séries et répétitions**

En tant que débutant en musculation, et puisque le but ici est d'augmenter votre force musculaire, pas de faire de la masse, nous conseillons d'effectuer **2 à 4 séries de 6 à 8 reps par exercice.**

Faites une pause de 3 minutes entre chaque série.

Vous pourrez augmenter le nombre de reps et le nombre de séries avec le temps.

### **Étirements**

À la fin de votre séance de musculation n'oubliez pas de passer au moins **10 minutes à effectuer des étirements** ciblant tous les muscles sollicités.



## **EXERCICES POUR LES PECTORAUX**

### **Développé couché**

En salle de musculation et sous surveillance.

Allongé sur un banc, les pieds au sol, avec un haltère dans chaque main, ou avec une barre lestée, bras à l'horizontale, coudes fléchis et paumes tournées vers le haut, vous tenez la barre au niveau de la poitrine.

Tendez les bras vers le haut en expirant. Ramenez la barre près de la poitrine en inspirant.

Si votre dos vous fait souffrir dans la position pieds au sol, vous pouvez relever les jambes, tibias parallèles au sol et chevilles croisées pour une posture plus confortable.

### **Écarté à la poulie**

Si vous avez l'occasion de fréquenter une salle de musculation c'est un excellent exercice à la fois pour les pectoraux mais aussi pour les muscles des épaules et du haut du bras. Il se pratique à l'aide d'une machine à poulie haute.

Tournez le dos à la machine, pieds écartés de la largeur des hanches, attrapez les poignées en ouvrant les bras, expirez en tirant sur les poignées et en ramenant les deux bras tendus devant vous. Inspirez en reprenant la position de départ. Veillez à garder le dos bien droit pendant tout l'exercice.

## **EXERCICES POUR LES DORSAUX**

### **Tractions**

C'est l'exercice le plus efficace pour muscler rapidement son dos. On peut le réaliser à la maison à l'aide d'une barre à traction.

Mains écartées de la largeur des épaules, saisissez la barre, paumes vers l'arrière. Tirez en expirant pour vous soulever vers la barre jusqu'à presque la toucher avec vos clavicules. Redescendez en inspirant.

Variante : Bras légèrement plus écartés et mains tournées vers l'avant, soulevez-vous en essayant de toucher la barre avec votre nuque.

### **Tirage avec haltères**

Pas besoin de machines, il suffit d'un banc de musculation et d'un haltère pour réaliser cet exercice.

Positionnez-vous pied droit au sol, genou gauche sur le banc, le dos droit et le buste penché vers l'avant. La main droite tient l'haltère bras tendu vers le bas, tandis que la main gauche est posée devant le genou gauche pour préserver l'équilibre.

Remonter l'haltère en pliant le bras jusqu'à ce que le coude arrive au niveau du dos, pas plus haut. Redescendre en inspirant.

Une fois les reps d'une série effectuées, recommencer de l'autre côté.

## **EXERCICES POUR LES CUISSSES**

### **Squats avec haltères**

Prenez un haltère dans chaque main. Pieds écartés de la largeur des hanches, gardez le dos bien droit, fixez un point à l'horizon et descendez le plus bas possible en pliant les genoux. Remontez en gardant toujours le dos très droit. Inspirez en descendant et soufflez en remontant.

Une variante pieds écartés peut être pratiquée avec une barre lestée en travers des épaules. Dans ce cas on écarte nettement les pieds et on oriente les pointes des pieds vers l'extérieur.

### **Ischios alternés**

Vous pourrez utiliser une machine spécifique pour cet exercice, ou utiliser des semelles lestées de plomb ou encore des poids accrochés aux chevilles. Les muscles travaillés sont les ischio-jambiers, les deux gros muscles à l'arrière des cuisses.

Debout, pieds à peine écartés, tenez-vous droit et appuyez les mains sur un support (une barre par exemple). Sans bouger la cuisse, pliez le genou vers l'arrière en amenant le talon vers la fesse. Changez de jambe après avoir effectué le nombre de reps requis pour

une série.

## **EXERCICES POUR LES FESSIERS**

### **Fente avant**

Tenez-vous debout, jambes écartées de la largeur des hanches. Un haltère dans chaque main.

Faites un pas en avant avec la jambe droite et descendez, le buste bien droit, jusqu'à poser le genou gauche au sol. Remonter en position initiale en expirant et recommencer de l'autre côté.

### **Relevé de bassin**

Allongé au sol, bras tendus, genoux pliés et pieds à plat au sol au niveau des mains. Relevez le bassin en expirant et descendez le bassin en inspirant. Utilisez des lests autour de la taille pour intensifier l'exercice.

## **EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX**

### **Relevé de buste**

Allongé sur le dos, genoux pliées et pieds au sol, placez vos deux mains au niveau des tempes. Placez vos pieds sous un dispositif de maintien ou demandez à quelqu'un de vous les plaquer au sol.



Expirez en montant le buste vers l'avant, et en regardant loin devant vous. Gardez le bas du dos bien à plat et arrondissez légèrement le haut du dos en montant. Ne pas rentrer le menton et ne surtout pas tirer sur la nuque ! Inspirez en redescendant.

### **Relevé de jambes**

Pour cet exercice il suffit d'avoir une barre à tractions sous la main. Pendez-vous à la

barre, paumes vers l'avant, jambes tendues vers le bas. Relevez les genoux vers le torse en enroutant le bas du dos en fin de mouvement pour relever le pelvis. Redescendez en maîtrisant votre vitesse. Inspirer sur l'effort.

Vous manquez de force musculaire et vous n'arrivez pas à soulever beaucoup de poids ? Cela ne vous empêchera pas de progresser. Des chercheurs ont tout récemment prouvé que soulever des poids plus légers, plus longtemps était aussi efficace pour fabriquer du muscle que soulever des poids plus lourds, moins longtemps(2).

Augmentez simplement le nombre de reps si vous choisissez des poids vraiment légers, cela facilitera votre prise de muscle et augmentera peu à peu votre force.

## EN CONCLUSION

Soyez particulièrement raisonnable lorsque vous commencerez votre programme de remise en forme.

Par exemple, durant les deux premières semaines ne faites qu'une séance de cardio-training et une séance de musculation à plusieurs jours d'intervalle. Vous pourrez passer à deux séances de chaque quand votre corps sera habitué à l'effort.

Ne cherchez pas à dépasser vos limites, surtout au début.

**Le but de ces exercices est de vous redonner de la vitalité, pas de vous mettre à plat !**

N'hésitez pas à investir dans un appareil qui surveille votre fréquence cardiaque et vous indique quand vous sortez de votre zone de réserve, ce qui n'est pas conseillé, sauf durant les sprints.

### Études

(1) *Endurance Training and Testosterone Levels. Sports Medicine, 1989.*

(2) *Neither load nor systemic hormones determine resistance training-mediated hypertrophy or strength gains in resistance-trained young men. Journal of Applied Physiology, 2016*