A black and white photograph of Arnold Schwarzenegger and another man in a gym. Arnold is on the left, shirtless, wearing a necklace with a medal. The other man is in the center, shirtless, performing a bench press with a pained expression. In the background, another person is lifting weights. A sign on the wall reads 'REPLACE WEIGHTS'.

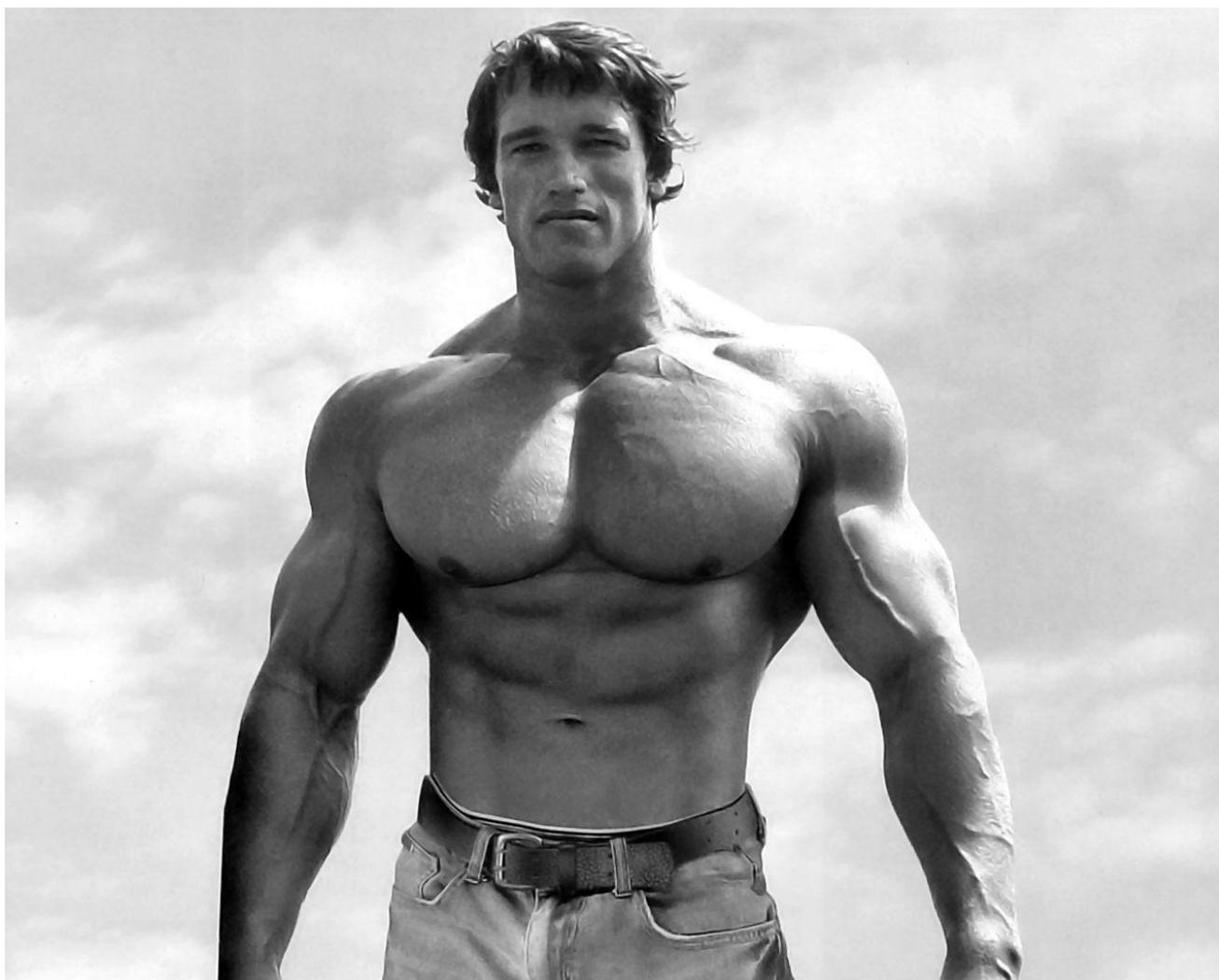
**NEVER
GIVE
UP**

WWW.NEVER-GIVEUP.FR

L'AVIS D'ARNOLD SCHWARZENEGGER SUR LES SUPERSETS

— never-giveup.fr —

Les supersets existent depuis longtemps et ont grandement été démocratisé par le grand Arnold. Connu pour son intensité inégalée, Schwarzenegger cherchait toujours à augmenter le volume de ses séances d'entraînement. En employant les supersets, il a découvert qu'il pouvait maximiser son effort sans maximiser son risque de blessure. On peut dire que ça à bien fonctionné puisque malgré son intensité d'entraînement, Schwarzenegger n'a jamais subi de blessure majeure en salle de sport.



Le terme superset se réfère à la réalisation consécutive de deux exercices sans aucun repos, l'utilisation préférée de Schwarzenegger était le couplage d'exercices ciblant des parties du corps antagonistes. Plus précisément, il utilisait énormément les supersets pour les pectoraux avec le dos et les biceps avec les triceps. D'après lui cette utilisation des supersets possédait plusieurs avantages évidents par rapport à la méthode plus conventionnelle de travailler chaque partie du corps spécifiquement (comme par exemple utiliser les supersets pour travailler le haut des pectoraux avec le bas des pectoraux).



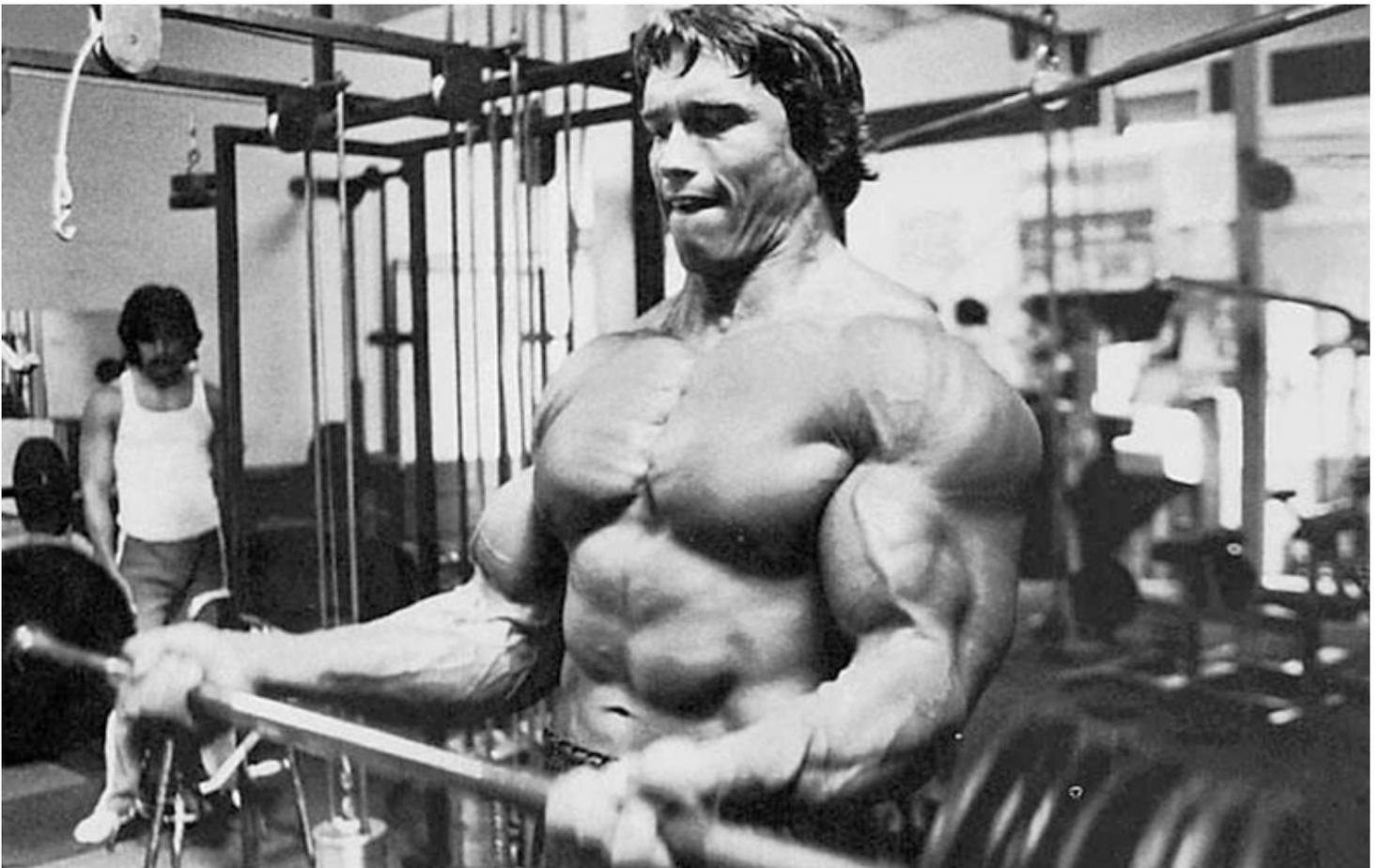
Premièrement, pour Arnold, travailler en superset des muscles antagonistes fournit un pump énorme. Quand il réalisait les biceps et les triceps en superset il sentait l'ensemble de ses bras s'engorgeait de sang créant ainsi un environnement de croissance positif pour les deux groupes musculaires.

Deuxièmement, travailler ses muscles de cette façon possède un avantage au niveau cardiovasculaire. Bien que difficile à tenir lors d'un entraînement proche de l'échec, cette technique d'entraînement permet de travailler un muscle quand un autre se repose. Cela permet de multiplier par deux l'activité physique et donc l'activité aérobie. Plutôt que de faire du cardio, faites des supersets !



Troisièmement, cette façon de réaliser les supersets permet de contracter un muscle pendant que son antagoniste est étirée. Par exemple lorsque les pectoraux ne travaillent pas, les exercices pour le dos permettent de les garder tout de même étirés sans les stresser. Cela permet d'ajouter encore de l'intensité.

Ces informations ont été traduites des grands sites américains <http://www.flexonline.com/> et <http://www.bodybuilding.com/>.



A propos de cet ebook :

Ce pdf a été réalisé par le site Never Give Up. Il vous a été donné gratuitement et vous avez le droit d'offrir ce guide à qui vous le souhaitez.

Il est cependant interdit de le revendre. Ce pdf est entièrement gratuit et doit le rester.

Si vous souhaitez découvrir plus de contenu autour de la musculation et de la nutrition vous pouvez nous rejoindre sur notre site internet : www.never-giveup.fr

