



Biscotos

Comment prendre en masse musculaire ?

PAR BARBARA KELLER

Le culturisme est un sport extrême qui consiste à développer sa masse musculaire. 5 athlètes nous dévoilent leurs secrets.



"Ne négligez pas le repos"

Gladys Vroust, 42 ans, Martinique

Vice-championne de France en 2^{nde} division.
2 fois championne de Martinique.

Ce qui m'a permis de transformer mon corps tient du bon sens : un entraînement régulier et une bonne hygiène alimentaire. Arrêter les sucres ajoutés et les plats trop gras, manger 3 repas par jour sans les sauter. Ensuite, pour augmenter sa masse musculaire, il faut soulever des charges lourdes. Et pour que le corps transforme les calories en muscles, il faut suivre un régime hypercalorique. Suite à l'effort, le corps se met en stress

et fabrique des fibres musculaires, ce qui permet aussi de gagner en force. Enfin, ne négligez pas le repos car c'est lorsqu'on dort que les muscles récupèrent et se construisent.