





Mentions légales

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Éditeur: Saage Media GmbH
Publication: 02.2025
Conception de la couverture: Saage Media GmbH
ISBN Broché (fr): 978-3-384-53287-9
ISBN Ebook (fr): 978-3-384-53288-6

Mentions légales / Avis

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les liens externes et les références aux sources énumérés dans ce livre ont été vérifiés au moment de la publication. L'auteur n'a aucune influence sur la conception et le contenu actuels et futurs des pages liées. Le fournisseur du site web lié est seul responsable des contenus illégaux, incorrects ou incomplets ainsi que des dommages résultant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations, et non la personne qui renvoie à la publication respective via des liens. Toutes les sources externes utilisées sont répertoriées dans la bibliographie. Malgré un contrôle minutieux du contenu, nous n'assumons aucune responsabilité pour le contenu des sources externes. Les opérateurs des sources citées sont seuls responsables de leur contenu. Les images et les sources de tiers sont marquées comme telles. La reproduction, le traitement, la distribution et tout type d'exploitation en dehors des limites du droit d'auteur nécessitent le consentement écrit de l'auteur ou du créateur respectif.

Ce livre a été traduit de l'allemand. Des écarts par rapport à l'original ou des erreurs de traduction ne peuvent être totalement exclus. Toutes les sources citées dans le livre sont disponibles en anglais. Nous déclinons toute responsabilité pour d'éventuelles inexactitudes ou malentendus de contenu résultant de la traduction.

Les données des diagrammes qui ne sont pas explicitement marquées d'une source ne sont pas basées sur des études mais sont des hypothèses non contraignantes pour une meilleure visualisation.

Ce livre a été créé à l'aide de l'Intelligence Artificielle (IA) et d'autres outils. Entre autres, des outils ont été utilisés pour la recherche, l'écriture/édition et la génération d'illustrations décoratives. Malgré les vérifications, des erreurs ne peuvent être totalement exclues. Nous tenons à souligner que l'utilisation de l'IA sert d'outil de support pour offrir à nos lecteurs une expérience de lecture de haute qualité et inspirante.

Les références et citations contenues dans ce livre ont été soigneusement recherchées et reproduites dans leur sens. L'interprétation et la présentation du contenu cité reflètent la compréhension de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement à l'intention ou à l'opinion des auteurs originaux. Pour les citations paraphrasées, les déclarations principales des sources originales ont été intégrées dans le contexte de cet ouvrage au mieux des connaissances et des convictions, mais peuvent s'écartier des formulations originales et des nuances de sens en raison du transfert et de la simplification. Toutes les sources utilisées sont entièrement répertoriées dans la bibliographie et peuvent y être lues dans l'original. La responsabilité de l'interprétation et de l'intégration contextuelle du contenu cité incombe à l'auteur de ce livre. Pour les questions scientifiques et les informations détaillées, il est recommandé de consulter les sources originales. L'auteur s'est efforcé de présenter des sujets scientifiques complexes de manière généralement compréhensible. Des simplifications et des généralisations ne peuvent être exclues. Aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exactitude technique et l'exhaustivité des présentations simplifiées. La reproduction paraphrasée des citations et des découvertes scientifiques est effectuée consciencieusement conformément à la loi sur les citations selon § 51 UrhG et à toutes les dispositions pertinentes sur le droit d'auteur d'autres pays. Lors de la simplification, du transfert et éventuellement de la traduction de contenu scientifique dans un langage généralement compréhensible, des nuances de sens et des détails techniques peuvent être perdus. L'auteur ne revendique aucun droit sur les œuvres citées et respecte tous les droits d'auteur des auteurs originaux. Si une utilisation non autorisée est détectée, l'auteur demande d'en être informé pour prendre les mesures appropriées. À des fins académiques et lors de l'utilisation comme référence scientifique, il est expressément recommandé de se référer aux sources originales. La présentation simplifiée sert exclusivement à l'information scientifique populaire.

Les instructions d'entraînement, les exercices et les recommandations nutritionnelles contenus dans ce livre ont été soigneusement recherchés et vérifiés. Néanmoins, toutes les informations sont fournies sans garantie. Ni l'éditeur ni l'auteur ne peuvent être tenus responsables des éventuels inconvenients ou dommages résultant des conseils donnés dans le livre. Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devez faire vérifier votre état de santé par un médecin. Cela est particulièrement vrai en cas de maladies préexistantes, de blessures ou d'inactivité sportive prolongée. Les exercices et les plans d'entraînement présentés ne remplacent pas un encadrement professionnel par des entraîneurs qualifiés ou des professionnels de la santé. Lors de l'exécution des exercices, une attention particulière est requise. Veillez toujours à la bonne exécution et à vos limites physiques. En cas de douleur ou de malaise, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Les recommandations d'entraînement sont basées sur l'état scientifique au moment de l'impression. De nouvelles recherches peuvent conduire à des conclusions divergentes. Tous les noms d'exercices, marques et marques déposées dans ce livre sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. L'utilisation se fait à des fins purement informatives. Les références des sources pour les connaissances scientifiques et les études se trouvent en annexe du livre.

Bendis Saage

Entraînement Fonctionnel à Domicile: Guide Complet de Musculation Sans Matériel

Techniques de musculation poids de corps, exercices avec haltères et musculation élastique pour transformer votre corps chez vous

91 Sources
44 Diagrammes
41 Images
7 Illustrations

© 2025 Saage Media GmbH

Tous droits réservés

Chers lecteurs,

nous vous remercions sincèrement d'avoir choisi ce livre. Par votre choix, vous nous avez non seulement accordé votre confiance, mais aussi une partie de votre précieux temps. Nous en sommes très reconnaissants.

Un entraînement de force efficace est également possible sans abonnement coûteux à une salle de sport - directement chez soi. Beaucoup de gens souhaitent améliorer leur condition physique, mais hésitent à se rendre à la salle ou ne disposent pas de l'équipement nécessaire. Ce manuel pratique montre comment obtenir des résultats d'entraînement impressionnantes avec un minimum de matériel et en utilisant le poids de son propre corps. Le guide transmet des connaissances solides sur les exercices fonctionnels, la planification d'entraînement progressive et les mouvements efficaces. Des plans d'entraînement détaillés pour différents niveaux de condition physique ainsi que des conseils sur l'exécution correcte aident à rendre l'entraînement sûr et efficace. Avec ce livre, vous réussirez à entrer dans un entraînement de force durable - sans équipements coûteux et sans les trajets chronophages vers la salle. Les méthodes scientifiquement fondées permettent des progrès mesurables en force, stabilité et développement musculaire. Commencez dès aujourd'hui votre programme d'entraînement individuel et découvrez combien vous pouvez accomplir grâce à un entraînement systématique avec le poids du corps.

Ce guide vous fournit des informations faciles à comprendre et pratiques sur un sujet complexe. Grâce à des outils numériques développés en interne qui utilisent également des réseaux neuronaux, nous avons pu mener des recherches approfondies. Le contenu a été structuré de manière optimale et développé jusqu'à la version finale pour vous fournir une vue d'ensemble bien fondée et facilement accessible. Le résultat : vous obtenez une vision complète et bénéficiez d'explications claires et d'exemples illustratifs. La conception visuelle a également été optimisée grâce à cette méthode avancée afin que vous puissiez rapidement saisir et utiliser les informations.

Nous nous efforçons d'atteindre la plus grande précision, mais nous sommes reconnaissants pour toute indication d'erreurs possibles. Visitez notre site web pour trouver les dernières corrections et ajouts à ce livre. Ceux-ci seront également intégrés dans les éditions futures.

Nous espérons que vous apprécierez la lecture et découvrirez de nouvelles choses ! Si vous avez des suggestions, des critiques ou des questions, nous attendons vos commentaires. Ce n'est que par un échange actif avec vous, les lecteurs, que les futures éditions et œuvres pourront devenir encore meilleures. Restez curieux !

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Équipe

- www.SaageBooks.com/fr
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Accès rapide aux connaissances

Pour garantir une expérience de lecture optimale, nous souhaitons vous familiariser avec les principales caractéristiques de ce livre :

- **Structure Modulaire** : Chaque chapitre est autonome et peut être lu indépendamment des autres.
- **Recherche Approfondie** : Tous les chapitres sont basés sur une recherche approfondie et sont étayés par des références scientifiques. Les données présentées dans les diagrammes servent à une meilleure visualisation et sont basées sur des hypothèses, non sur les données fournies dans les sources. Une liste complète des sources et des crédits d'images se trouve en annexe.
- **Terminologie Claire** : Les termes techniques soulignés sont expliqués dans le glossaire.
- **Résumés des Chapitres** : À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des résumés concis qui vous donnent un aperçu des points clés.
- **Recommandations Concrètes** : Chaque sous-chapitre se termine par une liste de conseils spécifiques pour vous aider à mettre en pratique ce que vous avez appris.

Matériel bonus supplémentaire sur notre site web

Sur notre site web, nous prévoyons de mettre à votre disposition les documents exclusifs suivants :

- Contenu bonus et chapitres supplémentaires
- Un résumé global compact
- Une version dramatique audio. (En cours de planification)

Le site web est actuellement en construction.



[www.SaageBooks.com/fr/
entraiment_fonctionnel_a_domicile-bonus-P1YZSJ](http://www.SaageBooks.com/fr/entraiment_fonctionnel_a_domicile-bonus-P1YZSJ)

Table des matières

- 1. Bases de l'entraînement musculaire à domicile
 - 1. 1 Formes d'entraînement pour la maison
 - Exercices au poids du corps comme base
 - Entraînement avec bandes de résistance pour les avancés
 - Entraînement avec haltères à domicile
 - 1. 2 Planification et structure de l'entraînement
 - Contrôle de la charge en auto-entraînement
 - Ordre et combinaisons d'exercices
 - Respect des temps de récupération
 - 1. 3 Aménagement de la salle d'entraînement
 - Équipement de base minimal
 - Utilisation optimale de l'espace
 - Prise en compte des aspects de sécurité

- 2. Exécution efficace des exercices
 - 2. 1 Exercices au poids du corps
 - Schémas de mouvement fondamentaux
 - Techniques avancées
 - Variations d'exercices
 - 2. 2 Entraînement avec bandes de résistance
 - Dosage correct de la tension de la bande
 - Possibilités de fixation
 - Optimisation de l'amplitude de mouvement
 - 2. 3 Exercices avec haltères
 - Techniques de prise correctes
 - Maîtrise des séquences de mouvements
 - Adaptation du poids

- 3. Développement musculaire à domicile
 - 3. 1 Méthodes d'entraînement
 - Conception de supersets
 - Exécution d'un entraînement pyramidal
 - Application de techniques d'intensité
 - 3. 2 Contrôle de la charge
 - Optimisation de la structure des séries
 - Définition des plages de répétitions
 - 3. 3 Combinaisons d'exercices
 - Conception d'un entraînement pour tout le corps
 - Développement d'un entraînement fractionné
 - Mise en place d'un entraînement en circuit

- 4. Optimisation de l'entraînement fonctionnel
 - 4. 1 Améliorer la mobilité
 - Intégrer des exercices de mobilisation
 - Améliorer la qualité du mouvement
 - Développer la coordination
 - 4. 2 Développer la force
 - Développer la force maximale
 - Augmenter la force explosive
 - Améliorer l'endurance de force
 - 4. 3 Promouvoir la stabilité
 - Développer la tension du tronc
 - Augmenter la stabilité des articulations
 - Améliorer la posture

- 5. Contrôle de l'entraînement et progression
 - 5. 1 Contrôle des performances
 - Tenir un journal d'entraînement
 - Planifier l'augmentation de la charge
 - Documenter les succès
 - 5. 2 Progression des exercices
 - Augmenter le niveau de difficulté
 - Augmenter la complexité du mouvement
 - Introduire des variations
 - 5. 3 Périodisation
 - Concevoir des cycles d'entraînement
 - Diviser les phases de charge
 - Planifier les phases de récupération
 - Sources
 - Sources des images

1. Bases de l'entraînement musculaire à domicile



ui ne le connaît pas - le chemin vers la salle de sport semble souvent être un obstacle insurmontable. Pourtant, un entraînement de force efficace peut également être réalisé dans le confort de son foyer, sans équipements coûteux ni rénovations complexes. Les bonnes bases et une planification réfléchie transforment chaque maison en un espace d'entraînement fonctionnel. Avec quelques mètres carrés et des connaissances fondamentales sur les mouvements, rien ne s'oppose au succès de l'entraînement. Dans ce chapitre, vous découvrirez comment structurer votre entraînement dès le départ et éviter les erreurs typiques des débutants.



1. 1 Formes d'entraînement pour la maison



'entraînement de force à domicile offre des possibilités flexibles et économiques d'améliorer sa condition physique. Des exercices simples avec le poids du corps aux entraînements avec haltères plus exigeants, il existe de nombreuses méthodes pour augmenter la force musculaire et les capacités fonctionnelles. Le choix approprié de la forme d'entraînement et sa réalisation optimale sont essentiels pour le succès et préviennent les blessures. Découvrez dès maintenant la diversité de l'entraînement à domicile et atteignez vos objectifs de fitness.

Pour un entraînement à domicile efficace, une approche progressive est essentielle, où l'intensité (par exemple, résistance, poids, répétitions) est progressivement adaptée aux progrès individuels, quelle que soit la forme d'entraînement choisie (poids du corps, bandes de résistance, haltères).

Exercices au poids du corps comme base



es exercices au poids du corps constituent une base solide pour l'entraînement à domicile, car ils peuvent être réalisés partout et à tout moment sans équipement ni coût [s1]. Un programme structuré avec des séquences d'exercices définies augmente la force musculaire et les capacités fonctionnelles. En intégrant les exercices dans la vie quotidienne, on minimise le temps consacré [s2]. Ainsi, des squats peuvent être effectués en se brossant les dents, des élévations de mollets en préparant le café ou des fentes en se déplaçant dans l'appartement. Un plan d'entraînement avec des répétitions quotidiennes, comparable au programme d'entraînement de trois fois douze répétitions de l'étude sur les personnes âgées [s2], augmente la probabilité de réaliser les exercices régulièrement. La forte acceptation des exercices au poids du corps [s1] confirme leur intégration facile dans la vie quotidienne, ce qui est particulièrement avantageux pour les personnes ayant un emploi du temps chargé. Les exercices au poids du corps ne conviennent pas seulement aux jeunes, mais aussi aux personnes âgées. Un programme d'entraînement complet de quatre semaines, intégré dans la vie quotidienne, peut améliorer la force et la fonction musculaire chez les seniors [s2]. Bien que l'étude [s2] n'ait pas révélé de changements significatifs de la masse musculaire totale, la



Entraînement d'endurance ^[i1]



Fentes ^[i2]

force des jambes et la contraction maximale volontaire se sont améliorées. Cela souligne l'utilité des exercices au poids du corps pour la santé musculaire des personnes âgées. Pour les patients atteints de maladies chroniques, comme les maladies rénales



chroniques, un programme d'entraînement en ligne avec des exercices au poids du corps peut également améliorer la capacité fonctionnelle et la masse musculaire [s3]. Les exercices de force multi-articulaires, réalisés avec le poids du corps ou des bandes de résistance, en constituent la base. Au moins deux fois par semaine, un entraînement en résistance devrait être effectué pour contrer la perte musculaire [s3]. La combinaison d'entraînement en force et d'entraînement d'endurance a un impact positif sur la performance fonctionnelle et la qualité de vie des patients. Les entraînements en ligne surmontent les obstacles logistiques et permettent un entraînement régulier sans équipements coûteux ni installations spéciales [s3]. L'intensité et le volume de l'entraînement doivent être adaptés aux progrès individuels pour maximiser l'efficacité.



Squats ^[i3]

Bon à savoir

Entraînement en résistance

L'entraînement en résistance, qu'il soit réalisé avec le poids du corps, des bandes de résistance ou des haltères, renforce les muscles et améliore la densité osseuse. Il est essentiel pour l'entraînement fonctionnel, car il constitue la base des mouvements quotidiens et des activités sportives.

Exercices de force multi-articulaires

Les exercices de force multi-articulaires, tels que les squats ou les pompes, sollicitent plusieurs articulations et groupes musculaires simultanément. Ils sont fondamentaux pour l'entraînement fonctionnel, car ils reproduisent des schémas de mouvement pertinents pour la vie quotidienne et favorisent le développement de la force dans tout le corps.

Programme d'entraînement en ligne

Les programmes d'entraînement en ligne offrent des possibilités flexibles et économiques de s'entraîner depuis chez soi. Ils permettent une planification et un contrôle individuels de l'entraînement et offrent souvent un large choix d'exercices et d'instructions pour l'entraînement fonctionnel.