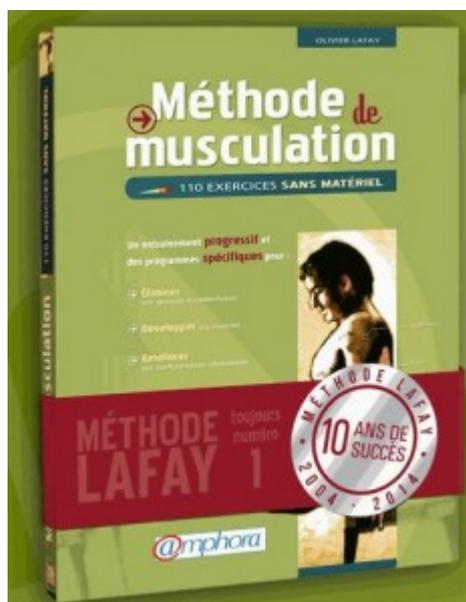


La méthode Lafay ou comment se muscler sans matériel



Lorsque l'on souhaite **perdre du poids**, se muscler, ou améliorer ses performances, il existe de nombreuses possibilités quant aux méthodes mais aussi au matériel utilisé. En effet de nombreux équipements de musculation nous sont proposés sur le marché et dans les salles de musculation. Mais voilà plusieurs inconvénients : le prix du matériel ou de l'abonnement dans une salle. Vous devenez donc dépendant des horaires d'ouverture et cela ne correspond pas à votre rythme quotidien .Alors que faire laissez tomber et repousser au lendemain le départ d'une remise en forme ?

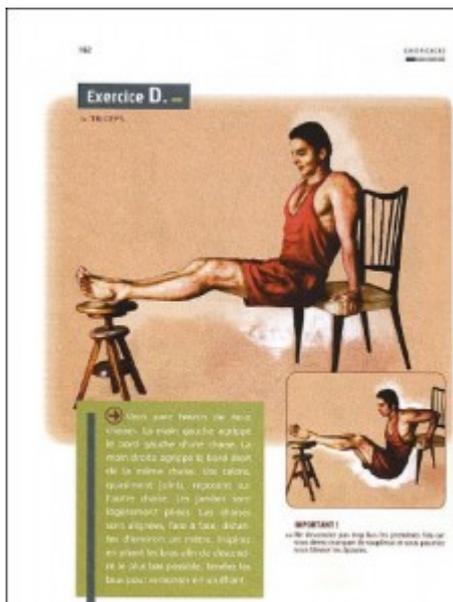
Se muscler sans matériel une alternative intéressante

On peut se muscler sans matériel. Cette pratique permet de pouvoir s'entraîner partout et à tout moment. Pas la peine de trainer avec soi des haltères .Vous gérer vos entraînements selon vos disponibilités. Mais voilà que pratiquer, quels types d'exercices utiliser ? Combien de séries pour les exercices, combien de fois par semaine. ?

La méthode d'Olivier Lafay : un élément de réponse

Olivier Lafay développe une méthode de musculation sans matériel. Cette méthode s'adresse à tout le monde. Les exercices sont progressifs, chacun travaille à son niveau et peut atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. Ils peuvent se pratiquer partout. Même les personnes qui ont déjà des haltères peuvent les pratiquer.

Méthode de musculation 110 exercices sans matériel



Le livre qui suit vous propose 110 exercices de musculation sans matériel. Tous les muscles du corps sont sollicités. Les exercices sont illustrés pour plus de clarté et de précision.

- Ce livre est en quelque sorte un coach à votre domicile, c'est un guide très complet.
- La progression est adaptée à tous et est constante
- Vous êtes guidé en permanence avec ce livre et vous avez même un système d'évaluation pour vous permettre

d'atteindre vos objectifs.

N'hésitez pas à découvrir cette méthode elle est très efficace.