



« Se Muscler à deux » *Méthode sans matériel*

Cet ouvrage a pour ambition de proposer une méthode de renforcement musculaire dite naturelle sans matériels ni structure spécifique accessible à tous et partout sans contrainte d'espace ou d'horaire.

Ce livre nous explique les points forts et avantages d'une telle méthode par rapport aux pratiques courantes de l'activité physique telle que la musculation en salle ou les cours collectifs. On pourra retenir les points forts de cette méthode mis en avant par l'auteur qui réside dans l'accessibilité de la méthode, *n'importe où n'importe quand*, et dans sa convivialité du à la nécessité d'un partenaire.

Le livre est en fait un guide recensant plus de 82 exercices de base illustrés par des photos et leur variantes à effectué à deux. Les exercices sont classés par partie du corps travaillée (Abdominaux, Haut du corps, Bas du corps, Complet). Dans chaque « Collections d'exercices » les exercices sont proposés par difficulté croissante, noté par des étoiles. Pour chaque exercice sera proposé des variantes ainsi que les consignes de sécurité à respecter lors de la réalisation des exercices. Un tableau récapitulatif des exercices est proposé en fin d'ouvrage ainsi que des exemples de cycles en « Circuit Training » pour les différents publics visés.

- *A qui est destiné cet ouvrage :*
 - o Cette méthode est destinée à un public novice à intermédiaire. C'est à dire qu'elle permet au débutant de se tonifier et de renforcer l'ensemble du corps, et au sportif occasionnel de s'entretenir. Remarque cette méthode est accessible au plus jeunes avec des exercices adaptés.
- *Mon avis :*
 - o Cette ouvrage propose une méthode ludique et conviviale qui ne demande pas d'investissement supplémentaire et peut être pratiqué quasiment partout. La limite de cette méthode est le partenaire de travail. Il faut tout d'abord avoir un partenaire que l'on connait et en qui l'on a confiance et que le contact ne dérange pas, ensuite pour travail correctement et sans risquer de se blesser les partenaires doivent avoir des corpulences et des forces équivalentes pour travailler efficacement.
 - o Idéal pour un duo, trio d'ami(e) motivé(es) et sérieux(se) désirant se mettre au sport de manière ludique et les sportifs occasionnels soucieux de maintenir leur forme.
 - o Attention aux personnes mal coordonnées
 - o Ma note : 2/3 Un ouvrage qui apporte une nouvelle méthode dans l'ère du temps avec une méthodologie de présentation classique mais efficace.

Jean-Sébastien ROLIN