# 5 conseils pour les débutants en musculation

Comme pour tous les débutants dans une discipline sportive, ceux qui commencent la musculation doivent suivre quelques règles de base pour ne pas se tromper dès le début. Il est normal que l’on se sente un peu décontenancé au début. Mais en appliquant les conseils des coachs et professionnels, il vous sera très facile de vous adapter.

## Une patience dans la démarche

Quand on voit dans la rue ou sur nos écrans des corps bien formés et musclés, en débutant la musculation on a souvent tendance à se précipiter pour rivaliser avec ces personnes. Mais ne vous faites pas d’illusions, pour arriver à de tels résultats il a fallu des mois et des mois de préparation et de travail intense. Autrement dit, il vous faudra du temps pour y arriver

## Un objectif précis et mesurable

En attendant, il est tout à fait possible pour vous de fixer des objectifs moins difficiles à atteindre. Le plus important et d’y arriver en un temps déterminé. Les objectifs doivent être élaborés en ayant conscience du temps imparti et du résultat attendu. Faites en sorte qu’ils soient précis. Par exemple, arriver à prendre de la masse musculaire au niveau des biceps en 4 mois est un objectif tout à fait atteignable pour les débutants.

## Du matériel indispensable

Lorsque vous aurez atteint un objectif, cela vous boostera pour la prochaine étape. Mais il ne faut pas oublier qu’un sportif se doit de se munir du matériel adéquat. Les chaussures par exemple sont très importantes, la qualité se doit d’être au rendez-vous. Cela vous fera éviter d’avoir des ampoules douloureuses au pied après une séance de squats.

## Des compléments pour vous aider

Il vous faudra entre autres vous faire aider par des compléments alimentaires. Ces produits, à base de protéines pour la plupart, vous accompagneront pour atteindre les objectifs que vous avez fixés. Pour en savoir plus sur les différentes gammes [cliquez ici.](https://www.bodysport.ch/1/Proteines.html)

Il faut que le produit soit adapté à votre corps et aux sortes d’exercices que vous pratiquez. Il est aussi important de faire un lien entre les objectifs précis fixés et le complément alimentaire. Les produits ne sont pas tous les mêmes, l’un peut vous faire prendre de la masse sèche et un autre produira un effet plus global.

## Des échauffements et étirements

Ne faites jamais l’erreur de commencer sans faire un échauffement et des étirements. Cela peut vous être fatal. Le corps humain n’est pas une machine qui peut supporter des charges à longueur de journée sans être altéré. Il faut toujours s’échauffer avant et faire des étirements après les séances. Cela vous évitera les éventuelles blessures.