

<http://www.conseilmuscu.com/exercices-de-musculation/bodyboomers-la-musculation-de-plein-air/>

Browse: [Home](#) / [Exercices de musculation](#) / Bodyboomers : la musculation de plein air !

Bodyboomers : la musculation de plein air !

By [Footbridge](#) on 24/08/2011

Si vous êtes nouveau sur ce blog, vous pouvez vous abonner au [feed RSS](#). Merci et bonne visite !



Le concept Bodyboomers

L'été n'est pas encore complètement fini, et on va le terminer en vous parlant d'une nouvelle manière de s'entraîner et d'effectuer vos exercices de musculation un peu partout, surtout en vacances !

Le concept Bodyboomers

Pour faire simple, Bodyboomers, c'est un peu les aires de jeux pour adultes ! Autrement dit, à côté des aires de jeux pour enfants, on commence à voir fleurir, que ce soit dans les jardins publics, dans les campings, **ces nouvelles machines, qui vous permettent de faire de l'exercice, même sans avoir de matériel**, tout en travaillant en plein air, ce qui est toujours bon pour le moral !

J'ai testé, dans un jardin où j'étais allé courir et je dois dire que j'ai été relativement séduit par le concept. Certes les exercices ne sont pas aussi variés qu'en salle de musculation, mais ils permettent tout de même de travailler de nombreux groupes musculaires, tout en s'entraînant dans un cadre qui permet de changer de la routine !

Les machines, les exercices et les lieux

On trouve dans la gamme **des machines cardio** : certes dans un jardin public on peut aussi s'amuser à courir ou à faire du vélo, mais pour changer, il est par exemple possible de s'essayer [sur un elliptique](#), puisque la gamme Cardio comporte une machine de ce type.

Pour ce qui est des exercices musculaires, tout dépend bien sûr de quelles machines équipent l'aire où vous allez vous entraîner, mais je vous recommande [le Body Ascenseur](#) qui est une machine permettant de travailler à la fois (selon les prises et positions), le dos, les biceps, les triceps... La gamme comporte également une robuste machine à dips, un exercice sur lequel nous reviendrons sur ce blog, mais qui reste un excellent entraînement, soit pour les pectoraux, soit pour les triceps, selon la position. La petite astuce en plus : en se positionnant à l'envers (dos contre le poteau) il est également possible de faire un exercice pour le bas des abdominaux (relevés de jambes en suspension).

Où trouver ces aires de « jeux » pour adultes voulant s'entraîner à la musculation ? Sachez que [le site de Bodyboomers](#) propose **un annuaire des sites équipés en ligne**. Attention cependant, il n'est pas forcément à jour, donc la prochaine fois que dans un parc ou un jardin, vous passez devant une aire de jeux, ouvrez l'œil : il y a peut être une salle de musculation en plein air qui se cache non loin !

A vos succès sportifs !

Fabien