

RUDY COIA - COACH ET FORMATEUR

MAGIC TRYCEPS

**“QUAND VOUS ABANDONNEZ, JE CONTINUE,
QUAND VOUS AVEZ MAL, JE NE SENS RIEN,
QUAND VOUS ÉCHOUEZ, JE CONTINUE !”**

- RUDY COIA

- FAIS DÉCOLLER TES TRICEPS
- LA RÉVOLUTION DU MAGIC TRYCEPS
- MOTIVATION ET CONFIANCE
- POUR ALLER PLUS LOIN

➔ **FORMAT PDF**

WWW.RUDYCOIA.COM

- 1. Introduction: Vous pouvez y arriver**
- 2. Au commencement: Ma première idée**
- 3. Finalement la révélation: Magic tRYCeps**
- 4. Motivation: Pourquoi me faire confiance ?**
- 5. Les meilleurs conseils ne font pas tout**
- 6. Bonus**



Introduction: Vous pouvez y arriver !

Lorsque j'ai débuté la musculation, j'annonçais clairement à qui voulait l'entendre que je désirais atteindre les 50 cm de tour de bras.

Combien m'ont dit que je n'y arriverais jamais ? Combien ont essayé de me décourager ?

Presque tout le monde !

Et pourtant, lors de ma dernière prise de masse en 2012, j'y suis arrivé à chaud.

Je parlais de loin à mes débuts : 14 ans, 1m78 et 54 kg !

Et j'ai finalement réussi.

Certains pourront arguer que je suis doué, ce à quoi je répondrais qu'il suffit de m'analyser ([Voir Méthode SuperPhysique Tome 1 pour apprendre à s'analyser et à analyser les autres](#)) pour voir que c'est loin d'être le cas.

Ma plus grande victoire physiquement est celle de mes triceps. Je me souviens d'un commentaire d'un ami qui trouvait que mes triceps étaient tellement courts, sur l'ensemble de ces portions, que même ceux qui se le déchirent ne l'ont pas comme ça.



C'est à dire que mon tendon prend plus de place que de muscle sur l'arrière de mon bras, chose assez rare.



Ainsi, pour les bras, je parlais vraiment avec un très faible potentiel (Sauf pour les biceps, voir la [FORMATION SUPER BICEPS](#)).

C'est pourquoi je tenais à partager vous aujourd'hui l'exercice qui a sauvé mes triceps et qui peut sans doute sauver les vôtres que j'ai nommé **Magic tRYCeps**, faute d'avoir pu le trouver ou me le faire conseiller auparavant.

Au commencement: Ma première idée

J'ai toujours été partisan d'étirer, de faire des exercices qui étirent mes muscles plus que de raison.

Ainsi, le premier exercice qui m'a vraiment fait progresser en volume des triceps est l'extension nuque à un bras.

Pourquoi à un bras ? Tout simplement parce que l'unilatéral a beaucoup d'avantages quand il s'agit d'exercer un point faible (https://www.youtube.com/watch?v=Lw5IY-kf5_Y)

Il fait pourtant que je vous dise que lorsque j'ai fait cet exercice pour la première, je ne ressentais absolument rien à tel point que je l'avais mis de côté.

Après réflexion et notamment la création de mes **PROGRAMMES-FORMATIONS SUPER BRAS**, j'ai compris ce qui n'allait pas, pourquoi cet exercice ne m'avait pas convenu.

Parce que j'avais essayé de le faire comme tout le monde au lieu de l'adapter, de le personnaliser à mon anatomie musculaire.

«C'est alors que j'ai adapté son exécution en décalant le bras sur le côté au lieu de le garder coller à la tête et cela a été la révélation.»

Mes triceps ont vraiment commencé à exploser, en le pratiquant, surtout avec le cycle de progression en séries très longues (20 à 50 répétitions) que j'avais mis en place (**TOUT SUR LES CYCLES DE PROGRESSION** – <http://www.rudycoia.com/produit/pack-dvd-complet/>).

Vous devez savoir qu'étirer un muscle peut être un bon moyen de le développer mais aussi un bon moyen de se blesser.

L'étirement « lourd », c'est à dire la pratique d'un exercice qui étire, s'il n'est pas adapté à sa longueur musculaire ne peut que mal finir.

Mais si vous adaptez correctement celui-ci, alors il vous procurera de sacrés résultats.

Le tout étant donc d'être étiré juste comme il faut d'où **CETTE VIDÉO**

Pour vous donner un ordre d'idée, avec mon exécution, je suis ainsi monté jusqu'à plus de **30 répétitions à 30 kg par bras** avec un style que je qualifierais d'explosif et peu académique néanmoins.

Enfin la révélation: Magic tRYCeps

Voici ce qui a véritablement fait exploser mes triceps.

Je ne l'ai, sans doute, pas inventé mais on peut dire que désormais, grâce à ce petit Ebook, vous saurez comme le nommer et que vous allez souvent le retrouver en salle de musculation.

Avant de le pratiquer, de le découvrir, je ne l'avais vu nul part, c'est pourquoi il fallait bien lui trouver un nom.

Quoi de mieux que Magic tRYCeps ?

Concrètement, il s'agit d'une variante à la fois du pullover et de la barre au front.



Alors que je faisais du pullover, je constatais comme beaucoup d'entre vous que mes triceps congestionnaient exagérément par rapport à mes pectoraux ou à mes dorsaux.

Puis arrivant au bout des haltères de ma salle, les « 50 kg », je me suis dit que pour continuer à faire du pullover, je pouvais utiliser la barre EZ.

Je me suis dit, pourquoi pas ne pas essayer de le faire en fléchissant le plus possible mes coudes lors de la phase négative et alors de réaliser un barre au front lors de la phase positive et la, ce fut la révélation.



J'ai tout de suite senti mes triceps gonfler, sur-gonfler même, bien plus que lors de mes extensions nuques à un bras. Il va s'en dire qu'on se retrouve aussi avec les pectoraux et les dorsaux gonflés mais ce n'est rien en comparaison avec les triceps.

Ainsi, un exercice que je faisais à la base pour développer ma cage thoracique, mes pectoraux et mes dorsaux est devenu le meilleur exercice de triceps pour moi.

Pourquoi sentais-je surtout mes triceps au Pullover ? Parce que je ne le faisais pas correctement, que je pliais trop les bras, emportés par mon ego de vouloir mettre plus lourd, peu importe les muscles principalement mis en jeu (**VOIR FORMATION SUPER PECTORAUX**).

Pourquoi le Magic tRYCEps est plus efficace que les extensions nuques ?

La raison en est simple : l'extension nuque à un bras est un exercice d'isolation, qui même bien adapté à la morphologie de chacun reste un exercice mono-articulaire ou l'on ne peut utiliser de fortes charges nécessaires à un développement optimal.

Par contre, **Magic tRYCEPS est un exercice polyarticulaire** où les triceps sont aidés par les pectoraux et les dorsaux afin de pouvoir véritablement charger.

L'exercice devient en même temps plus sûr pour nos épaules et on peut vraiment forcer à fond sans risque.

Alors que beaucoup de mes élèves se plaignaient de douleurs de coudes suites à des exercices mal adaptés à leurs anatomies musculaires, notamment le barre au front, ils peuvent désormais faire du Magic tRYCEps sans aucune douleur et ainsi vraiment prendre des triceps.

Il les étire bien plus que n'importe quel autre exercice et fait varier la longueur de ceux-ci en cours d'exercice ce qui enlève également beaucoup de risque inutile.

Le Magic tRYCEPS a donc été pour moi, ma révélation, le meilleur exercice pour mes triceps et celui qui les a véritablement fait exploser !

VIDÉO DE L'EXERCICE : <https://www.youtube.com/watch?v=L9LkKstqwj8&feature=youtu.be&t=8m56s>

Motivation: Pourquoi me faire confiance ?

Comme le dit très justement Warren Buffet, «on ne va pas écouter, demander conseil à une vierge lorsque l'on désire des conseils sexuels».

Alors pourquoi me faire confiance aujourd'hui ?

Peut être tout simplement parce que je suis un passionné, parce que je me suis fait pour mission d'aider un maximum de personne à évoluer et que j'ai prouvé des centaines de fois que j'avais la capacité, ensemble, en travail d'équipe de transformer physiquement mais aussi psychologiquement chacun, de faire atteindre ses objectifs.



Cela fait maintenant plus de 10 ans que je coach sur Internet via des **SUIVIS TRES PARTICULIERS** réservés aux plus motivés.

J'ai ainsi pu suivre plus de **2000 personnes** à ce jour et pu mettre au point une méthode individualisée, personnalisée où je m'adapte aux contraintes de chacun et non faire faire la même chose pour tous, ce qui est bien évidemment, dénué de sens et digne d'escrocs qui pullulent, surtout dans le milieu de la musculation.

J'ai réussi à me transformer et à aider d'innombrables personnes à le faire et je pense que vous avez tout autant les capacités d'évoluer, d'atteindre vos objectifs.

Regardez **mon EVOLUTION**

Qui aurait parié sur moi ? Qui parierai sur vous aujourd'hui ? MOI !

Parce que je sais qu'ensemble, et mes divers projets comme le **CLUB SUPERPHYSIQUE**, où je vous invite à venir participer gratuitement, me montre que plus on est, mieux on est entouré et plus on progresse.

Alors pourquoi ne pas me suivre aujourd'hui pour faire mieux ?

Vous ne prendrez qu'un seul risque, je vous le promet : GAGNER DU TEMPS.

Les meilleurs conseils ne font pas tout

C'est bien beau de savoir quel est le meilleur exercice pour les triceps mais si vous ne le testez pas pendant quelques semaines, si vous n'agissez pas et ne progressez pas dessus, vous ne risquez pas d'avoir de plus gros triceps.

Alors maintenant, appliquez ! Que vous ayez les triceps courts ou longs, avec plus ou moins de potentiel.

Et surtout, faites moi part de vos retours après quelques mois à le pratiquer sur l'évolution de vos triceps via le **BOUTON CONTACT DE MON SITE**

Je suis convaincu que vous serez surpris.

Si j'ai réussi, pourquoi pas vous ?

« Quand vous abandonnez, je continue. Quand vous avez mal, je ne sens rien. Quand vous échouez, je réussis. »



Ensemble, nous allons progresser. FIGHT FOR IT !

#teamsp

Rudy Coia – Coach Sportif

SUIVI A DISTANCE - <http://www.rudycoia.com/produit/suivi-coaching-a-distance/>

Fondateur de SuperPhysique – <http://www.superphysique.org>

Fondateur du Club SuperPhysique – Communauté 100% naturelle de musculation – <http://www.clubsuperphysique.org>

Ma sélection de supplément basés sur la composition et non le marketing outrancier des marques – (Code réduction: YTRUDYCOIA) – <http://www.superphysique.org/nutrition>

Bonus

Afin de vous remercier de votre intérêt pour mon travail et sur notre mission ensemble et pour vous aider encore un peu plus, je vous offre un code à usage unique de **5% DE RÉDUCTION** sur mon **Pack 4 Ebooks: 4ebooksredux**

Cela vous permettra de tout de suite comprendre comment progresser et ainsi d'appliquer la meilleure méthode pour prendre du muscle lorsque l'on est un pratiquant naturel, de personnaliser votre entraînement et votre façon de manger en rapport avec vos objectifs.

N'hésitez pas, comme d'habitude, en cas de question ou de demandes de précisions après la lecture et le visionnage des 22 vidéos du Pack à me contacter.

