

La sécurité en musculation

1/ Je préserve mon intégrité physique :

Je choisis des charges adaptées : **trop lourd = DANGER !**

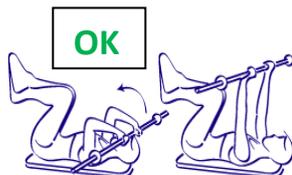
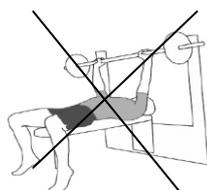
Vous n'avez rien à prouver ...seulement développer votre corps !!!

2/ Je fais attention à mon DOS :

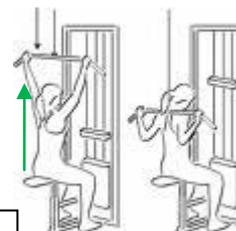
- quand je porte des charges → **je plie les genoux sinon : DANGER !**



→ **je ne cambre pas** quand je suis sur le dos ou aux machines : **DANGER !**



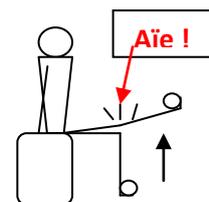
Monter jambes pour coller dos



OK

3/ Je fais attention à mes ARTICULATIONS :

J'arrête le mouvement **avant le blocage** articulaire sinon : **DANGER !**



Je fais attention aux autres :

Je reste proche de mon binôme et

prêt à intervenir si nécessaire sinon : DANGER !



OK

Quatre grands principes d'exécution :

1/ Placement : respecter strictement le placement indiqué pour chaque atelier

2/Respiration : placer l'expiration = **souffler en fin d'effort** dans la plupart des exercices (pas de blocage respiratoire) SAUF dans certains exercices de certains tirages lors de l'ouverture de la cage thoracique lors.ou en continu dans les exercices d'abdominaux,

3/Amplitude : bien finir le mouvement , du début à la fin , sans toutefois aller en « butée » articulaire (surtout lors des extensions).

4/Vitesse : contrôler la vitesse d'exécution : **pas trop vite, pas de « temps de ressort »**, et adapter la vitesse au mobile choisi.