

# REGLES DE SECURITE EN MUSCULATION

## ECHAUFFEMENT OBLIGATOIRE

Les muscles et tendons au repos ont une température proche de 37°. Ils atteignent un rendement maximum à la température de 39°.



## LA CHARGE DE TRAVAIL

Celle-ci doit être progressive et bien adaptée aux particularités individuelles.

⇒ Importance du **CARNET D'ENTRAINEMENT** et des **EFFETS RESSENTIS**.

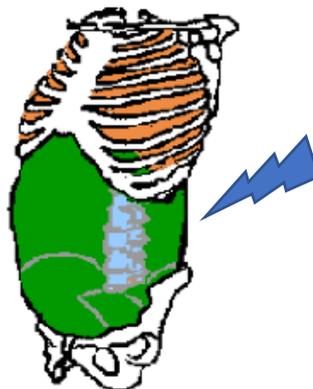
## ETRE VIGILANT SUR LES POSTURES (ET « TRAJETS MOTEURS »)

Il faut respecter la technique du mouvement pour obtenir l'effet précis et ne pas se mettre en danger au niveau musculaire, tendineux ou articulaire.

Se concentrer sur l'**ALIGNEMENT DE SON DOS** et sur le **GAINAGE « ABDOS-LOMBAIRES »**.

## SOUFFLER A L'EFFORT - INSPIRER PENDANT LE RELÂCHEMENT

L'expiration permet de contracter les muscles intercostaux et abdominaux et donc de solidifier l'ensemble cage thoracique - colonne vertébrale.  
Formation d'un "**CAISSON RIGIDE**"



Le caisson rigide soulage :

- de 30% la pression sur les disques lombaires
- de 50 % la tension des muscles lombaires.

## RESPECTER IMPÉRATIVEMENT LES TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Toujours travailler avec un chronomètre.



## NE JAMAIS TRAVAILLER SEUL SUR UN ATELIER EN « CHARGE LIBRE »

Travailler avec un binôme « pareur » sur les ateliers ou la charge n'est pas guidée par une machine.

Exemples :

Développé couché

ou

Squat

