

POUR NE PAS ME BLESSER JE FAIS ATTENTION A ...

MON PLACEMENT

- Ne pas débiter un exercice avec poids et haltères si la parade n'est pas en place
- Dans les positions dorsales allongées, maintenir le bas du dos en contact avec le sol ou l'appareil en plaçant les genoux hauts et les pieds croisés
- Positionner symétriquement les mains ou les pieds
- Verrouiller les prises de barre avec les pouces
- Travailler toujours en conservant les articulations dans le bon sens (axe anatomique)
- Ne pas modifier une position segmentaire établie (juste) pour terminer « à tout prix » un mouvement (il vaut mieux travailler « juste » un peu plus léger que « mal » plus lourd)

L'EXECUTION DES EXERCICES

- Ne démarrer un exercice avec charges qu'après un échauffement spécifique du groupe musculaire concerné
- Placer l'expiration sur la phase où l'effort est le plus intense (concentrique) ; pas de blocage respiratoire (provoquant une surpression de la cage thoracique)
- Terminer le mouvement sans toutefois aller en « butée » articulaire (lors des flexions et des extensions).
- Maîtriser toujours la vitesse d'exécution du mouvement (pas trop vite, sans « temps de ressort »)
- Conserver des angles « anatomiques » sur les mouvements sollicitant des flexions (exemple presse inclinée ne pas fléchir les cuisses à plus de 90°...)
- Le maintien d'un bon gainage du bassin est nécessaire dans la plupart des exercices

NE PAS OUBLIER

- Respecter les espaces prévus entre les lieux de travail
- N'utiliser un appareil que pour l'usage qui a été défini
- Une barre se charge et se décharge à plusieurs
- Fléchir les jambes pour soulever un poids et non pencher le dos !!
- Les charges placées sur les barres sont celles qui me sont propres : pas de concours du plus fort !
- La parade mise en place a aussi une fonction d'aide permettant de soulager tout en laissant l'exécutant forcer pour terminer son mouvement
- S'hydrater souvent entre les séries
- Terminer la séance par des exercices d'étirements qui permettent aux muscles travaillés de retrouver leur longueur initiale