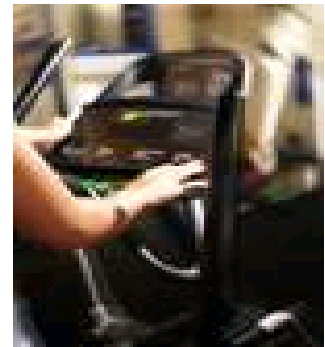


Règles de Sécurité



Lors d'efforts physiques

- 1 Débutez les séances par une activité cardiaque (rameur, stepper, élyptique ou vélo) et terminez par des étirements et des suspensions.
- 2 Effectuez un travail équilibré de l'ensemble du corps.
(Pour un corps harmonieux)
- 3 Attention au placement de la colonne vertébrale, les mouvements sollicitant la colonne vertébrale doivent être contrôlés. (Dos droit)
- 4 Respiration :
 - inspirez pendant la préparation de l'effort
 - soufflez pendant l'effort
 - **jamais de blocage respiratoire !**
- 5 Effectuez vos exercices avec une grande amplitude. (Pour avoir des muscles longs)
- 6 Consommez de l'eau pendant l'entraînement ; environ (0,5 litre) par demi-heure.
- 7 Réalisez votre séance avec un partenaire d'entraînement. (A deux c'est mieux)
- 8 Lors d'une séance de musculation, commencez par un échauffement cardiaque (voir alinéa 1) puis 2 à 3 min mouvements avec bâton et enfin effectuez 3 séries, barre à vide, afin de chauffer vos articulations. (Pour éviter les blessures)
Ainsi votre échauffement sera bien réalisé.



L'importance des ETIREMENTS et du STRETCHING

Favorise la récupération,
Réduit la tension musculaire et aide le corps à se relaxer,
Constitue une excellente prévention contre les accidents musculaires,
Atténue les courbatures après l'exercice,
Stimule la circulation sanguine et procure un bien-être immédiat.

Quelques consignes !

Votre respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée ;
L'étirement devient néfaste s'il est réalisé de manière sporadique ou en force.

