

# LES 10 REGLES D'OR

*Avant de vous mettre ou de vous remettre au sport et particulièrement à la musculation, voici quelques recommandations importantes que vous devez suivre pour réussir vos séances et vous éviter tous problèmes liés à votre intégrité physique:*

**1) Après l'échauffement, avant de commencer les exercices, verrouillez la région lombaire**

**2) Respectez la progression.** Commencez par des exercices pour débutant. Une fois l'aisance acquise, passez prudemment au niveau supérieur: augmentez les répétitions puis les séries et les poids des haltères. **Les deux dernières répétitions de chaque série doivent être un déficit.**

**3) Exécutez les exercices avec une technique parfaite.** Effectuez les geste simplement en décomposant bien le mouvement. N'augmentez pas la vitesse ou les charges au détriment de la technique.

**4) Contractez le muscle sélectionné tout au long de la série.** Si, la fatigue ou le manque de concentration font que vous relâchez, d'autres muscles vont compenser. La séance devient alors inefficace et même dangereuse.

**5) Localisez, isolez les principaux muscles moteurs.** Ne donnez pas d'à-coups avec la tête, les bras ou les jambes pour faciliter l'exercice.

**6) Pour éviter de vous blesser, respectez le plan physiologique de la colonne vertébrale.** Commencez par des exercices de flexion-extension de la colonne. Alternent les exercices qui sollicitent la colonne vertébrale afin d'obtenir une meilleure récupération des muscles

**7) Respectez le principe de la symétrie.** Faites exactement le même nombre de répétitions pour chaque côté, de même amplitude et de même intensité.

**8) Evitez les exercices qui sollicitent les zones douloureuses de votre colonne vertébrale ou les courbures inversées** (voir la rubrique "dos")

**9) N'oubliez pas l'équilibre musculaire de votre corps;** muscler aussi les muscles qui s'opposent au mouvement que vous opérez (antagonistes).

**10) Entraînez-vous avec assiduité,** une fréquence hebdomadaire de **3 à 5 séances** de 30 mn donne des résultats sûrs et rapides.