

Règlement en musculation/cross-fitness



Sécurité

- Bien s'échauffer avant de passer sur les machines (mobilisation articulaire, renforcement musculaire et activation cardio-vasculaire)
- Commencer avec des charges légères pour ne pas se blesser et finir l'échauffement.
- Rester avec son groupe de travail lors de la séance.
- Ne pas perturber la personne qui travail sur l'atelier.
- Il faut toujours **un observateur** → pour nous dire si on est bien sur PER (Placement – Exécution – Respiration) et nous encourager.
- Il faut toujours **une aide** (développé-couché, squat, table romaine, banc à abdominaux) → pour assurer la sécurité en cas de difficulté et pouvoir récupérer la charge.
- Pour **porter des poids lourd** qui sont au sol → toujours **garder le dos droit**, ce sont les jambes qui se plient et pas le dos.

Placement

- Pour être aligné il faut :
 - Avoir le dos droit
 - Le regard loin devant
 - Les pieds doivent être posé à plat

Exécution

- Toujours rester dans l'axe de l'articulation qui travail
- Garder l'haltères/barres/etc. bien stable
- Isoler l'articulation à mobiliser (par le verrouillage des autres parties du corps)
- Ne pas faire d'extension complète

Respiration

- **Expirer** (expiration) au moment de la **contraction**
- **Inspirer** (inspiration) au moment du **relâchement**

