



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avant toutes choses, pourquoi pratiquer une activité sportive ? **Pour le bien-être !**

Ce n'est plus à prouver, une activité physique régulière contribue au bien-être et à l'épanouissement !

On sait que chaque personne qui envisage de pratiquer une activité le fait pour des raisons qui lui sont propres et voici, peut-être, certaines de ces raisons :

- **Pour se faire plaisir** : sécrétion d'endorphine (hormone du plaisir)
- **Pour améliorer sa qualité de vie** : *On débranche ! Adieu le fameux auto -boulot -dodo et place au vélo-boulot-abdo-renfo- repos- dodo- tchao !*
- **Pour se maintenir en forme** : Comme le disait le poète Romain Juvenal il y a 20 siècles : « *Mens sana in Corpore sano* ». Un esprit sain dans un corps sain.
- **Pour aller à la rencontre des autres** : Au delà des réseaux sociaux, la pratique d'une activité physique et sportive permet de créer des liens avec d'autres pratiquants et rompre ainsi l'isolement.

Qu'est-ce que le renforcement musculaire ?

Une approche qui implique l'utilisation de son propre poids et la gravité afin de faire travailler ses muscles. Le travail s'exerce sur les muscles profonds et superficiels. La vitesse d'exécution plus lente permet de travailler et développer la résistance de la fibre musculaire.

De nombreux exercices se travaillent en statique (entre autre les abdominaux) qui sont des exercices de gainage. Ces exercices ont pour vocation de renforcer les muscles profonds qui sont les muscles du maintien.

Ils n'ont pas pour vocation de réaliser des mouvements de grande amplitude mais sont indispensables pour « gagner » la colonne vertébrale et éviter ainsi les lombalgies et autres douleurs à tous les étages du rachis.

Ce sont des muscles « invisibles » car proche du squelette. Mais s'ils ne remplissent pas leur rôle c'est toute l'architecture du corps qui est remise en cause. De plus pour transmettre un mouvement des jambes ou des bras il est indispensable d'avoir une ceinture abdominale robuste.

Chaque exercice peut être adapté afin qu'au sein d'un même groupe il y ait différents niveaux de difficulté. Ceci afin d'éviter l'ennui, pour certains ou le découragement pour d'autres.

C'est une pratique collective supervisée par un animateur qui sera à même d'apporter les ajustements nécessaires pour corriger les postures et ainsi éviter les blessures. Certains exercices sont pratiqués en binôme afin de renforcer la cohésion du groupe et développer les échanges entre participants.



Je vous propose donc un programme de renforcement musculaire adapté basé sur des exercices simples réalisés à un rythme lent et progressif, accessible à tout public.

Jean-Luc CRIADO

Animateur de Loisirs Sportifs diplômé

Carte professionnelle n°01315ED0426

Tel : 06 13 24 47 34 / www.energy-harmony-spirit.fr

Email : energieharmonie@orange.fr