

Bougez + avec



Stimulus

coaching sportif & nutrition

Renforcement musculaire à domicile



Conseils et recommandations

Avant de vous lancer dans les exercices de renforcement qui vont suivre, appliquez les quelques conseils ci-dessous de manière à tirer les meilleurs bénéfices de vos exercices.

Avant la réalisation des exercices

Lisez complètement la fiche avant de commencer un exercice : placement du bassin et du dos, respiration, position des articulations, exécution correcte, erreurs classiques...

Suivre toutes les consignes permet de réaliser un geste efficace et protecteur pour vos articulations

Lors de la réalisation des exercices

- Ne réalisez pas un exercice s'il induit ou réveille une douleur.
- Exercez-vous selon capacités : ne jamais forcer !
- Parmi les variantes proposées, choisissez celle qui vous permet de réaliser la durée, le nombre de répétitions et le nombre de séries indiquées
- L'exercice doit vous permettre de ressentir une fatigue musculaire à l'approche des dernières répétitions. Cette fatigue ne doit pas entraver la bonne exécution et/ou la bonne position.

A quelle fréquence ?

L' *American College of Sports Medicine* recommande d' effectuer ce type de travail 2 à 3 fois par semaine. Cela ne doit pas faire oublier que pour progresser sans se blesser, il est nécessaire de bien récupérer. Nous vous conseillons 48 à 72 heures entre deux séances d'exercices de renforcement.