



## La musculation offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Cette discipline apporte des bénéfices bien souvent sous-estimés : protection du capital osseux, renforcement des fonctions cardio-vasculaires, prévention du mal de dos et des blessures articulaires, amélioration des performances physiques et perte de poids. Pratiquée correctement, elle constitue un véritable allié pour votre santé.

### Des bénéfices pour la santé, y compris chez l'adolescent.

Contrairement à une idée reçue, pratiquée à un niveau raisonnable et avec les mêmes précautions que pour les adultes, la musculation favorise la croissance osseuse et musculaire dont les adolescents ont, en réalité, besoin.

Un muscle en croissance doit être entraîné dans le but de se renforcer, de renforcer les articulations, les os et les tendons et de prévenir les blessures courantes. Un entraînement même léger et régulier incite, en quelque sorte, le corps à se développer. En aucun cas cela n'est source d'arrêt de la croissance. L'intérêt pour l'adolescent qui pratique la musculation est ainsi, avant tout, de se renforcer.

Vers l'âge de 17-18 ans, il peut être conseillé de pratiquer un entraînement plus précis en salle de sport en complément, soit d'un autre sport, soit des cours d'Education Physique et Sportive du lycée.

Avec l'Espace Forme Fournois, vous utiliserez des barres, des poids et différents appareils mis à votre disposition. Le corps jeune, sportif ou non, réagit extrêmement bien aux efforts liés à la musculation, car ils sont précis, spécifiques à tel ou tel muscle ou groupe musculaire.

La seule obligation est de s'entraîner de manière progressive et adaptée à son âge, son niveau sportif et ses capacités physiques. Les postures et les mouvements seront appris avec des charges légères. La palette s'enrichira de nouveaux exercices, l'augmentation des poids et des séries se fera de manière lente et progressive. Il convient d'acquérir d'abord la technique pour limiter le risque de blessure. Puis de préparer le corps aux différents efforts.



En respectant ces conditions, l'adolescent est apte à la pratique de la musculation et peut entreprendre de se muscler sans risques.

A bientôt dans notre club,  
Serge Barthélémy, président.