

ANALYSE ET COMPREHENSION DU RESSENTI EN MUSCULATION

Connaitre son corps, bien interpréter les sensations ressenties et non pas les ignorer, pouvoir les comparer, restent une priorité dans l'élaboration de votre projet.

Celui-ci doit être justifié au regard d'un ou plusieurs objectif(s) à plus ou moins long terme.

Cet objectif ne doit pas être confondu avec le choix et la justification des paramètres de chacun des ateliers présentés lors de l'évaluation.

MOBILES	EFFETS PHYSIOLOGIQUES	RESSENTIS POSSIBLES
PROJET SPORTIF	Composante nerveuse prépondérante (utilisation des unités motrices) Recrutement Synchronisation	Tremblements, Sensation de vide musculaire (plus de force), Lourdeur, Tétanisation, Forte tension.
PROJET FORME	Vascularisation recherchée Facteurs énergétiques prépondérants	Essoufflement, Transpiration, Rougeur, Chaleur, Brûlure, Congestion douloureuse.
PROJET SILOUHETTE	Composante structurale (nombre et taille des fibres musculaires) Hypertrophie Musculaire (Sarcoplasmique)	Gonflement, Peau tendue, Picotement, sensation de densité, congestion (hyper concentration)

