



Physique Fonctionnel : l'équilibre



NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com



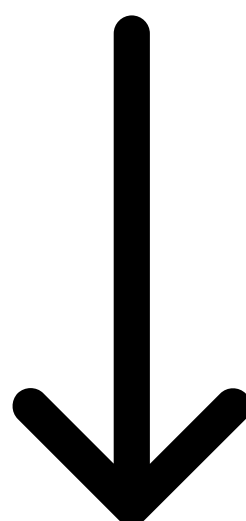
Fonctionnel ?

Dans la quête de performances et d'esthétique, beaucoup d'athlètes se concentrent **uniquement sur certains muscles**, souvent ceux **visibles** ou directement **liés à leur discipline**.

Pourtant, un corps performant et durable repose sur un **équilibre** précis entre les muscles **agonistes** et **antagonistes**.

Lorsque cet **équilibre est rompu**, les **risques de blessures** augmentent, la **posture se détériore** et les **performances stagnent**.

Comprendre et corriger ces déséquilibres est donc essentiel pour progresser tout en préservant sa santé physique.





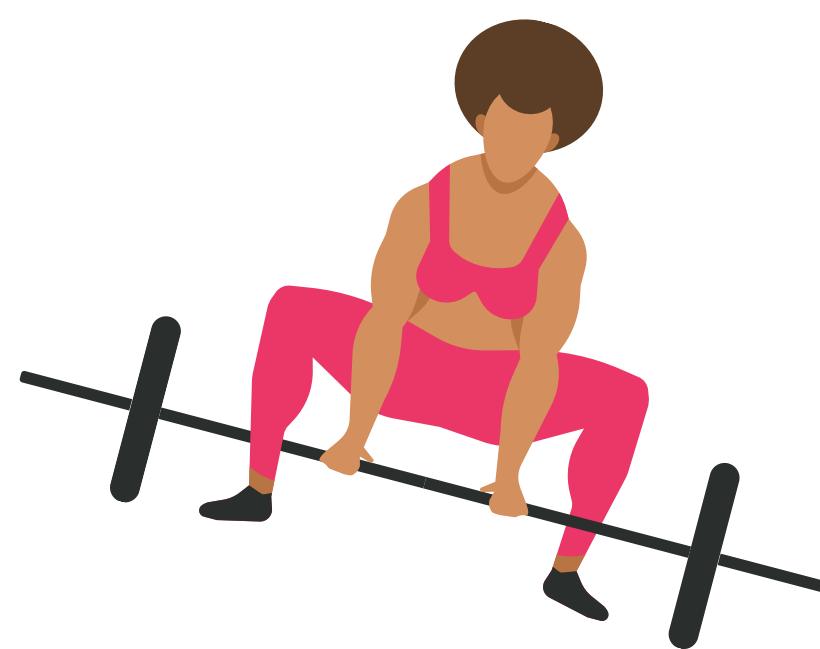
Muscles agonistes et antagonistes

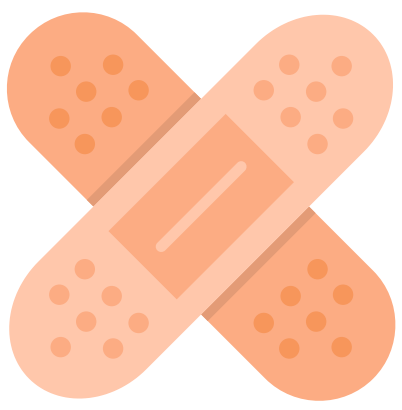
Un **muscle agoniste** est celui qui produit le **mouvement principal** lors d'un exercice.

À l'inverse, le **muscle antagoniste** agit dans la **direction opposée** et **contrôle ou freine** ce mouvement.

Par exemple, lors d'une flexion du bras, le biceps est l'agoniste tandis que le triceps est l'antagoniste. **Ces deux groupes fonctionnent en synergie** : l'un se contracte pendant que l'autre se relâche.

Un **entraînement équilibré doit solliciter les deux de manière proportionnelle**, car un renforcement excessif d'un côté peut créer des déséquilibres musculaires, limiter l'amplitude des mouvements et augmenter le risque de blessure.





Les risques liés aux déséquilibres musculaires

Un développement excessif d'un muscle au détriment de son antagoniste **perturbe l'équilibre du corps**, augmente le **risque de blessure et altère la posture**.

Par exemple, des pectoraux très développés mais un dos négligé peuvent provoquer un enroulement des épaules et des **douleurs chroniques**.

De même, renforcer les quadriceps sans travailler les ischio-jambiers **fragilise les genoux**.

Ces déséquilibres, fréquents chez ceux qui privilégient uniquement l'esthétique, **nuisent aussi bien à la santé qu'aux performances**.

