



Dr SAIDI Abdelhamid
 Médecin Fédéral / Vice-Président FWF
 Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
 Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
 Diplômé en droit médical
 Entraîneur d'arts martiaux



Taichi chuan, Hsing i,
Wushu sportif : Sanda, Taolu
Yi quan, Qi gong Shuai jiao,
Wing chun, Kung-fu traditionnel
Bagua zhang, Daoyin fa, Jeet kune do

Anima Sana In Corpore Sano

« La Chronique du Doc »

Chers sportifs, et lecteurs :

Pour entretenir votre forme et vous muscler harmonieusement, un des meilleurs moyens est le Rameur, il est le plus complet des appareils de cardio-training.

Voici une description succincte des bénéfices attendus et des erreurs à éviter

5 Bénéfices essentiels du Rameur :

1. Une séance de rameur mobilise l'ensemble du corps. Il muscle les bras, le dos, les jambes, les cuisses, les abdominaux.



2. On brûle des calories, comme dans toute séance de musculation (à condition d'y consacrer tout de même plus de 15 minutes, bien entendu). En ramant, vous pouvez brûler de 580 à 680 calories par heure en moyenne.

3. Le rameur permet de combiner fitness et musculation et se révèle excellent pour le cardio, en simulant les mouvements de l'aviron.

4. Avec des efforts réguliers, il favorise l'endurance et améliore la capacité respiratoire.

5. Le mouvement sur rameur est sans impact, parfait pour se préserver des blessures aux articulations (chevilles, genoux, tendon d'Achille...).

Conseils pour une bonne utilisation du Rameur :

1- Comme pour tout programme sportif, avant une utilisation il convient de s'assurer que l'on ne présente pas de contre-indications à la pratique du sport en général et du rameur en particulier (certaines lombalgies et pathologies rachidiennes notamment).

2- Il convient d'être bien installé sur son rameur et d'utiliser une bonne technique : le mouvement engendrant le travail est le tirage. Lors de la pratique du rameur on doit s'efforcer à être bien placé. Le buste ne doit pas être droit ni trop incliné en avant ni trop incliné en arrière au risque de favoriser des pathologies lombaires. Le dos doit être droit, la poussée sur les jambes doit s'effectuer simultanément avec le tirage des bras, précautions détaillées ci-dessous.



3- Chaque séance doit débuter par un échauffement (au moins 10 à 15 mn) et se terminer par une période retour au calme.

4- L'entraînement doit être progressif, chaque étape doit être assimilée avant de passer à la suivante. Rien ne sert de faire une heure à fond dès la première séance, au contraire cela serait dangereux et néfaste.

5- Si possible, la fréquence cardiaque doit être contrôlée lors de l'effort grâce à un cardiofréquencemètre.

6- La cadence doit être respectée : l'idéal est de 20 à 24 coups de rames par minute, mais la cadence peut varier entre 15 et 30 coups de rames par minute (la phase de tirage est brève et dynamique, la phase de retour est plus longue et relâchée).

7- Il est important de boire abondamment car le rameur se pratiquant en intérieur il y a un risque important de déshydratation.

Quelles précautions faut-il prendre ?

Le rameur demande un effort physique relativement important. Aussi, celles qui souffrent de problèmes cardiaques devront peut-être s'abstenir. Il est donc conseillé d'en parler à son médecin avant de se lancer dans la pratique du rameur comme une forcenée, en cas de doute.



Attention aussi aux genoux ou aux épaules fragiles. Trouver la bonne position lorsqu'on pratique le rameur est primordial pour ne pas se blesser. Demandez conseil à un coach de votre salle de gym, ou installez un miroir chez vous, pour vous auto-conrôler. Renseignez-vous bien sur les mouvements adéquats, la bonne posture à adopter et les exercices à suivre.

Quelles positions faut-il éviter ?



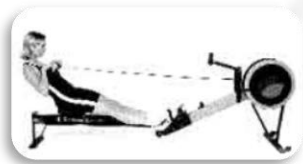
Ramer avec les bras pliés

Attention à votre posture lors de votre traction. Il ne faut pas que vous débutiez en tirant sur les bras, mais à l'inverse, vous devez d'abord pousser sur les jambes.

Bien important aussi, lors de votre traction, vous devez bloquer votre dos tout en gardant les bras détendus et entièrement étirés vers l'avant.

Ramer avec les coudes écartés

Lors de la fin de la traction, veillez à garder les bras dans l'axe de votre buste, même quand vous les repliez en fin de mouvement. Faites bien attention à toujours garder vos poignets tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, les avant-bras à l'horizontale.



Tirer trop loin et trop se pencher vers l'arrière

Attention de ne pas ramener la poignée du rameur trop haut ni de se pencher trop vers l'arrière. La poignée doit être ramenée contre le corps et vous devez garder le buste vertical à la fin de votre traction.

Les genoux montent trop tôt

Lors du mouvement de retour, ne ramenez pas les genoux vers le buste avant les bras, qui se trouveraient alors bloqués pour achever le geste. Les mains heurteraient les genoux ou se lèveraient pour les



évite !

Après avoir entièrement tendu les bras et basculé le corps, glissez vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.



Le corps est amené vers la poignée

A la fin, du coup, vous en venez à ramener votre corps vers la poignée au lieu de ramener la poignée vers votre corps. C'est mal !

Une nuance qui a toute son importance concernant la bonne posture à adopter : vous devez vous incliner légèrement vers l'arrière et, tout en gardant les jambes étirées, puis ramener la poignée vers vous.



Le corps est trop étiré

Le corps est étiré trop loin vers l'avant. La tête et les épaules ont tendance à se pencher vers les pieds. Le corps doit être appuyé sur les jambes. Le buste doit rester vertical

Programme d'entraînement progressif

Avec variation de l'intensité, du temps de travail et de la cadence

Exercice 1 : pour débiter en douceur

Pendant 3 à 5 minutes, ramez à un rythme régulier et modéré. Faites ensuite une pause, puis recommencez. Faites 3 séries de cet exercice.

Exercice 2 : on travaille le cœur

Effectuez une série de 22 mouvements de rame par minute (c'est-à-dire 1 mouvement de rame toutes les 3 secondes).

Pour les débutantes, cet exercice cardio peut être scindé en 2x 4 minutes.

Pour les autres, réalisez 2x 8 minutes.

Exercice 3 : on augmente la cadence

Commencez par 3 minutes de 20 coups de rame par minute.

Faites ensuite 3 minutes de 22 coups de rame par minute.

Puis passez à 3 minutes de 24 coups de rame.

Prenez une minute pour récupérer entre les séances.

Exercice 4 : on passe plus de temps

Continuer l'exercice 3, en diminuant le temps passé à ramer et en prolongeant le nombre de coups de rame.

Exercice 5 : on est un(e) vrai(e) champion(ne)

Pendant 2x 10 minutes, ramez à une cadence de 20 à 22 coups de rame par minute. Octroyez-vous une pause de 3 minutes entre les exercices.

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr