

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Adapter sa respiration.	Trois fonctions : créer des points de fixation, favoriser l'oxydation métabolique, se motiver ("pousser dans la charge").	Être concentré sur le muscle qui travaille pour augmenter le nombre d'unités motrices activées.
Coordonner différents muscles.	Contraction / relâchement : le relâchement des muscles antagonistes ou inutiles dans l'action limite les résistances et déperditions d'énergie.	
Favoriser la transmission des forces.	Gainage : évite une déperdition d'énergie de part et d'autre de la charnière lombaire (force ascendante ou descendante).	