



Avant de débiter votre entraînement pensez à vérifier la fiabilité de votre installation et de votre matériel. Attention, également, si vous utilisez une porte, au sens d'ouverture et à d'autres utilisateurs éventuels (de la porte bien sur !).

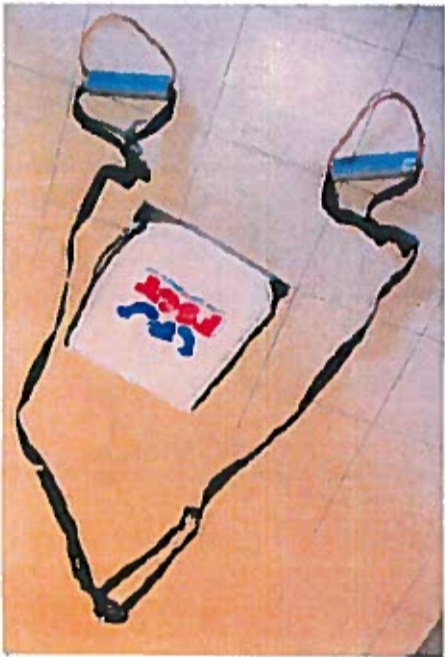
**Sécurité :**

ou un autre support.

- 2 sangles d'environ 3 mètres,
- 2 poignées de 15cm en tube de PVC de diamètre 3,5cm
- 2 morceaux de cordes d'escalade d'environ 50cm
- 1 mousqueton
- Le petit sac FSGT qui va bien
- On pourra éventuellement ajouter une sangle pour fixer les sangles de suspension à une branche

Il vous suffira de :

**Fabrication :**



**Présentation :**

Les sangles de suspension ont été créées par Randy HETRICK. Cet ancien Navy Seal, a fabriqué, à partir de matériel de parachute, un outil conçu pour permettre aux soldats de conserver la forme en « mission » loin de chez eux (Afghanistan, Irak) avec un maximum d'efficacité et minimum d'infrastructure.

Aujourd'hui, cet outil a été commercialisé et est très largement utilisé dans les salles de sport, de cross fit, pour la préparation physique ou le coaching personnalisé. Certains modèles sont vendus plus de 150€.

**Intérêts :**

Légères, elles prennent peu de place et sont donc facilement transportables. Faciles à installer, on peut les utiliser n'importe où, à la maison, en déplacement, en les fixant sur une porte, une branche, une barre fixe, un portique, ...

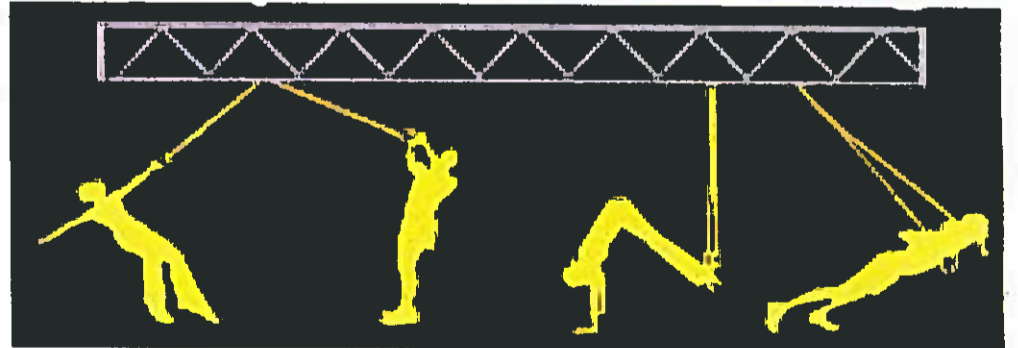
A mi-chemin entre gymnastique et musculation, elles permettent de faire une grande diversité d'exercices en utilisant comme résistance le poids du corps et la gravité.

Avec les pieds suspendus ou en appuis instables sur les mains, on peut facilement faire varier la résistance en modulant la taille des sangles et l'inclinaison du corps.

On parle de musculation fonctionnelle car tout le corps est sollicité. Elles permettent de travailler la force, la puissance, l'équilibre et la coordination. L'instabilité des appuis sollicite particulièrement la proprioception et le renforcement des muscles posturaux/profonds notamment le gainage et les abdominaux.



# LES SANGLES DE SUSPENSION



## présentation, fabrication & mode d'emploi

Le réseau Omniforces FSGT, au départ centré sur les pratiques en salle de musculation avec poids et haltères (musculation, force athlétique et haltérophilie) s'ouvre aujourd'hui à de nouvelles pratiques et à de nouveaux outils :

- Les kettle bells
- Les élastiques
- Les sangles de suspension
- ...

Ce petit document est consacré aux sangles de suspension afin de rendre ces outils accessibles au plus grand nombre.

Bonne lecture !

Et que la force soit avec vous !

