

# Salle de musculation 101 – Étiquette générale – Techniques de levage et salle de musculation

## Équipement

- Demandez de l'aide si vous ne savez pas comment utiliser une pièce d'équipement. Le personnel des PSP sera heureux de vous aider. Veuillez consulter le document *Salle de musculation 101 – Guide du débutant – Entraînement contre résistance*, qui contient des renseignements de base et présente un programme pour débutant.
- Soulevez les poids en utilisant la technique appropriée. Demandez de l'aide si vous ne savez pas comment faire un exercice donné.
- Utilisez l'équipement aux fins prévues.
- Vérifiez le poids de la charge lorsque vous commencez à vous servir d'un appareil. Des blessures peuvent survenir si le poids est inattendu (plus élevé ou plus bas que ce à quoi vous vous attendiez).
- Assurez-vous que la tige de l'appareil à contrepoids est complètement insérée.
- Utilisez des colliers sur toutes les barres.

## Soulever des poids

- Gardez toujours votre colonne vertébrale dans une position neutre. Utilisez votre tronc et n'arquez pas le dos. Assurez-vous que vos épaules sont toujours vers l'arrière et basses. Votre tête doit être dans une position neutre. Regardez toujours vers l'avant et gardez votre menton un peu penché vers l'avant.
- Utilisez des poids que vous pouvez maîtriser.
- Demandez l'aide d'un pareur lorsque vous soulevez des poids et haltères.
- Lorsque vous commencez, choisissez un haltère plus léger que vous pouvez soulever de 12 à 15 fois, puis augmentez le poids jusqu'à ce que ce soit difficile, mais assurez-vous de pouvoir garder la maîtrise de l'haltère.
- Soulevez les haltères en les maîtrisant et concentrez-vous sur ce que vous faites. Ne les balancez pas vers le haut.
- Soulevez les haltères à un rythme constant. Prenez deux secondes pour les soulever, et deux secondes pour les redescendre.
- Inspirez au début du mouvement, puis expirez une fois que vous avez soulevé le poids.
- Maîtrisez toujours les haltères.
- Soulevez avec vos jambes, pas avec votre dos.
- Équilibrez votre poids sur vos deux pieds. Évitez de vous appuyer sur vos orteils.
- Alignez vos genoux avec le deuxième orteil lors des soulevés de terre, des fentes avant et des montées sur banc.
- Utilisez une technique sécuritaire pour soulever les plaques et les haltères que vous placez sur une barre ou que vous rangez.
- Gardez votre coude ou votre genou légèrement fléchi et évitez de bloquer les articulations complètement.

## Étiquette

- RESPECT
  - Respectez les autres usagers du gymnase.
  - Respectez l'équipement.
- Essuyez l'équipement après l'avoir utilisé.
- Partagez l'équipement et l'espace avec les autres usagers.
- Lorsque vous partagez une machine, remettez la tige à l'endroit approprié pour l'autre usager.
- Évitez de faire des bruits forts et évitez de blasphémer.
- Respectez la limite affichée pour le volume de la radio.
- Gardez le volume de vos écouteurs à un niveau raisonnable.
- Ne lancez pas les plaques ou les haltères et ne les laissez pas tomber.
- Rangez l'équipement après l'avoir utilisé.
- N'utilisez pas de craie.