

### **EXERCICES AVEC POIDS LIBRES**

- Demander l'assistance du personnel avant d'essayer un nouvel exercice.
- Utiliser des charges qui correspondent à ses capacités.
- Ne pas laisser tomber les haltères au sol.
- Utiliser les barrures de sécurité sur les barres.
- Travailler en compagnie d'un partenaire lors des exercices à risque.
- Utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur les appareils après utilisation.
- Décharger les barres et ranger les poids libres et les plaques sur les supports après utilisation.

### **EXERCICES SUR APPAREILS À CHARGES SÉLECTIVES**

- Demander l'assistance du personnel avant d'essayer un nouvel exercice.
- Respecter les directives émises par le fabricant ainsi que celles relatives à l'utilisation de l'appareil.
- Ajuster l'appareil (banc et appuis) avant usage.
- Utiliser des charges correspondant à vos capacités.
- Toujours contrôler la charge autant en montée qu'en descente.
- Éviter de cogner les plaques l'une contre l'autre lors des mouvements.
- Libérer l'appareil aussitôt après avoir terminé la série.
- Utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur l'appareil après utilisation.

### **APPAREILS CARDIOVASCULAIRES**

- Demander l'assistance du personnel avant d'essayer un nouvel exercice.
- Respecter des paramètres d'intensité et de durée adaptés à sa condition.
- Augmenter progressivement la vitesse, l'élévation et les paramètres de charge.
- Sur tapis roulant, placer les pieds de chaque côté de la courroie avant de mettre en marche.
- Utiliser une serviette pour essuyer la sueur sur l'appareil après utilisation.