**GUIDE POUR LA MUSCULATION**

*Ce guide a pour but de vous accompagner lors de vos entraînements !*

*Il s’agit de quelques conseils qui peuvent pour certains, paraître évidents, mais il nous semble important de rappeler certains points… (Votre Educateur sportif : Karim)*

**Le matériel et le fonctionnement de la salle**

La salle vous accueille de 18h à 20h les mercredis et vendredis, (cours d’abdos fessiers de 19H20 à 20H facultatif).

**Merci de ne pas commencer à vous entraîner avant l’arrivée de l’éducateur sportif !!**

Vous aurez besoin de :

* Une tenue sportive confortable (baskets **réservées** à la salle de sport)

*Gymgazelle.e-monsite.com*

**Tel 0634274266**

* **Une serviette** (pour recouvrir les sièges et les dossiers des machines)
* Une bouteille d’eau
* Un tapis de gym (abdos fessiers) et des bracelets lestés (facultatifs)

Des vestiaires et des douches sont à votre disposition.

**La fréquentation de la salle étant importante, positionnez-vous en duo sur les appareils (pendant que l’un récupère, l’autre effectue les exercices et vice-versa !)**

**Ne bloquez pas l’utilisation des machines en laissant votre serviette !!**

**Quelques conseils sur l’alimentation**

Il est préférable de ne pas être à jeun et d’être en forme afin d’éviter les blessures, il est préférable d’avoir mangé 3h avant l’activité. Pour rappel : une alimentation équilibrée est composée de glucides (40%), protéines (30%), lipides (30%).

**Les machines de musculation**

Le poids est réglable de 5 en 5 kilos sur chaque machine. Selon votre niveau, votre morphologie et vos possibilités, **vous devez ajuster le poids sur chaque machine.**

**Merci de décharger les barres, les haltères et les machines après utilisation !**

Conseils sur l’entraînement :

* Pour un débutant (ou reprise d’activité)
  + Ne pas excéder 3 à 4 séries\* par exercice,
  + Ne pas dépasser 2 à 3 exercices\* par groupe musculaire.
* Pour un sportif confirmé
  + Ne pas dépasser 10 séries sur un seul exercice,
  + Ou un total de 2 à 3 exercices sans dépasser 10 séries au total par groupe musculaire.

Pour tout conseil sur le fonctionnement des machines, sur l’entraînement ou l’alimentation, se référer à l’éducateur sportif ! **Lors de l’élaboration des programmes de musculation avec l’éducateur sportif, vous devez aborder tous problèmes de santé (articulaire, cardiaque, ou autre…) afin qu’il puisse au mieux vous conseiller !!**