SIŁOWNIA

JESTEŚ PIERWSZY RAZ – WARTO PRZECZYTAĆ!

1. Na siłownię wchodzimy w wygodnym stroju i obuwiu sportowym oraz z ręcznikiem, który kładziemy na siedziska i oparcia urządzeń tak, aby wchłaniał nasz pot.
2. Po zakończeniu ćwiczeń na danym urządzeniu warto papierowym ręcznikiem i płynem do dezynfekcji wytrzeć te części maszyny, które miały kontakt z naszym ciałem – będzie Ci za to wdzięczny kolejny użytkownik.
3. Po zmianie obuwia i przebraniu w szatni, wejdź na piętro i odszukaj naszego instruktora – udzieli Ci on wskazówek, jak korzystać z siłowni i jej poszczególnych urządzeń. Doradzi, jaki cykl ćwiczeń będzie dla Ciebie optymalny, jak często warto odwiedzać siłownię, jak do Twoich ćwiczeń dostosować codzienną dietę. Jeśli jest Was kilkoro, warto chwilę poczekać i podejść do instruktora razem – wspólny instruktaż pozwoli zaoszczędzić czas.
4. Szczególnie na początku ważne jest nie obciążenie, z jakim wykonujesz ćwiczenia, ale poprawność ruchów i właściwe ułożenie ciała. Nie przeceniaj swoich sił – nie warto! Zamiast szybkiego efektu, możesz nabawić się kontuzji lub narazić na problemy swoje zdrowie. Tu nikomu niczym nie musisz imponować! Każdy kiedyś zaczynał ćwiczenia z pustym obciążeniem i stopniowo je zwiększał. Nie musisz się krępować, jeśli z czymś sobie nie radzisz – zapytaj bardziej doświadczonych użytkowników, a przede wszystkim naszego instruktora. Na siłowni wszyscy z życzliwością Ci pomogą i podpowiedzą. Skorzystaj z ich uwag! W razie wątpliwości najlepszym ekspertem jest nasz instruktor!
5. W trakcie ćwiczeń pamiętaj o głębokim, poprawnym oddechu – Twoje mięśnie potrzebują tlenu, aby dobrze funkcjonować. Bez odpowiedniej porcji tlenu przy każdym ruchu, Twój wysiłek będzie szedł na marne, a do tego możesz nabawić się problemów z ciśnieniem.
6. Jeśli jesteś młody, masz poniżej 18 lat, nie stosuj ćwiczeń, obciążających kręgosłup – chcesz przecież jeszcze rosnąć, cieszyć się nie tylko siłą i objętością swoich mięśni, ale też ogólną sprawnością i poprawną sylwetką. Nasz instruktor wskaże Ci, które z ćwiczeń są dla Ciebie najbardziej wskazane, a których ćwiczeń i urządzeń nie powinieneś jeszcze stosować.
7. Warto ćwiczyć wraz z drugą koleżanką lub drugim kolegą. Gdy jedno z Was ćwiczy na maszynie, drugie odpoczywając, aż tętno po wysiłku się uspokoi, obserwuje jak wykonujesz swoją serię ćwiczeń. Może Ci pomóc, podpowiedzieć i zdopingować. Każdą serię ćwiczeń powinno się powtarzać 2-3 razy.
8. Zachowuj ciszę i przestrzegaj zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń. Pomagaj innym – szczególnie mniej doświadczonym, bez względu na ich wiek.

PAMIĘTAJ!

1. Strefa wolnych ciężarów dostępna jest jedynie dla osób pełnoletnich lub osób znajdujących się pod opieką osoby pełnoletniej. Niewłaściwe bądź nieostrożne użytkowanie urządzeń w tej strefie może skutkować groźnym wypadkiem lub kontuzją. Pozostałe maszyny i urządzenia są w pełni bezpieczne i nie stwarzają takich zagrożeń.
2. Nasz wykwalifikowany instruktor jest nie tylko najlepszym doradcą i nauczycielem, ale też odpowiada za Twoje i innych bezpieczeństwo oraz prawidłowe użytkowanie sprzętu – w razie nie przestrzegania regulaminu siłowni, niewłaściwe bądź niebezpieczne zachowanie, niszczenie sprzętu – może być on zmuszony usunąć Cię z siłowni. Nie dopuść nigdy do takiej sytuacji!
3. Osoby niepełnoletnie obowiązuje bezwzględne przestrzeganie instrukcji i poleceń instruktora – rodzice i opiekunowie prawni, wyrażając zgodę na samodzielne korzystanie z siłowni osoby niepełnoletniej, wyrazili nam swoje zaufanie, któremu mamy obowiązek sprostać!
4 W razie zauważenia jakiejkolwiek nieprawidłowości w funkcjonowaniu sprzętu, przerwij ćwiczenie i natychmiast powiadom o tym naszą obsługę! Powiadom nas też bezzwłocznie o niewłaściwym zachowaniu innych osób, szczególnie gdy zagraża ono bezpieczeństwu innych użytkowników bądź sprawności sprzętu.

ŻYCZYMY OWOCNYCH TRENINGÓW NA NSZEJ SIŁOWNI!