

etykieta

Szanuj innych. Kobiety, mężczyźni, chudzi, przy kości, starsi czy młodszy – każdy chce czuć się komfortowo podczas treningu. Dlatego nie gap się, nie zachowuj się głośno, nie śmieję się z innych. Każdy kiedyś zaczynał. Zamiast krytykować, po prostu podejdź i pomóż.

1. Bądź punktualny. Wszyscy wiedzą jak ważna jest porządna rozgrzewka. Dla własnego bezpieczeństwa nie spóźniaj się na zajęcia grupowe. Przyjdź odpowiednio wcześniej, żeby na spokojnie się przebrać i przygotować.
2. Używaj ręcznika. Czy trening na mokrym od potu sprzęcie jest przyjemny? Zdecydowanie nie... Pamiętaj: bez ręcznika na siłownię ani rusz!
3. Nie rzucaj ciężarami. Amerykańscy naukowcy udowodnili, że od rzucania ciężarów maleją mięśnie. Chyba nie będziesz ryzykować?
4. Dbaj o higienę. Koszulka z poprzedniego treningu? Pysznic dopiero po ćwiczeniach? Ręcznik niepotrzebny? Oj nie! Prosimy: dbaj o higienę na siłowni.
5. Nie monopolizuj sprzętu. Nie korzystasz ze sprzętu? Nie blokuj go dla innych (np. zostawiając ręcznik tam). Ćwiczysz w seriach z przerwami? Rozważ ćwiczenie na zmianę z drugą osobą – razem różnie ;)
6. Odkładaj sprzęt na miejsce. Sprzętu mamy duuuużo. Ułatw trening innym klubowiczom i odkładaj go na miejsce. To naprawdę nic trudnego.
7. Wycieraj sprzęt po treningu. Płyn do dezynfekcji podobno nie gryzie Stojaki z ręcznikami papierowymi i odpowiednim preparatem czekają na Was.
8. Pamiętaj o obuwiu (i stroju) zmiennym. Każdy się zgodzi, że wygodnie, sportowe obuwie zmienne jest jedną z podstaw treningu. Dla własnego komfortu oraz w celu zachowania czystości na siłowni czyste obuwie zmienne jest obowiązkowe.
9. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Czujesz, że nie podniesiesz? Wiesz, że to dla Ciebie za dużo? Nie szpanuj - mierz siły na zamiary. Potrzebujesz pomocy? Nie bój się spytać. Pamiętaj również o rozgrzewce i rozciąganiu.