

## SALA FITNES



## NORMATIVA

### NO ES PERMET

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 anys hi podran accedir, sempre acompanyats d'alguna persona major d'edat i tan sols hi podran fer exercicis d'un pla específic d'entrenament que haurà facilitat el personal tècnic de sala.
- Fer pràctica amb el tors nu o vestit amb roba no esportiva, o amb roba molla o amb sabates que vinguin del carrer o xanquetes.
- Entrar bosses i motxilles a la sala
- Portar aigua o begudes en recipients que no siguin hermètics i que es puguin trencar
- Fer servir magnesi en pols o líquid per a la pràctica.

### És OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant [uab.deporsite.net](http://uab.deporsite.net)
- Seguir sempre les normes i consells que doni el personal responsable de la sala, a nivell general o en casos puntuals.
- Dur una tovallola per a fer-la servir en les màquines o els matalassos.
- Eixugar la suor que quedi a les màquines o al terra (amb el paper que hi ha a la sala)
- Cedir l'ús de l'aparell si una altra persona s'està esperant, quan es fa una pausa de recuperació entre sèries.
- Tornar al seu lloc el material que s'hagi estat utilitzant, quan s'acabi l'activitat. Les manuelles, les barres i els discos han de restar a l'espai reservat per a pesos lliures, i els accessoris del pont de politges s'han de col·locar al seu lloc.

### És RECOMANABLE

- Fer servir roba esportiva adequada a l'activitat
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'
- Consultar el personal tècnic de la sala fitnes per assessorar-se del treball més adient en funció dels objectius i les necessitats de cadascú o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.