

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!



Тренироваться с голым торсом,
издавать громкие звуки



Заходить в тренажерный зал с
рюкзаком или сумкой



Тренироваться в уличной обуви, без
обуви или тапочках



Приступать к занятиям при травмах
и общем недомогании



Выполнять какие-либо действия,
которые могут помешать другим
заниматься



Выполнять упражнения с
максимальными нагрузками без
страховки со стороны тренера или
партнера по тренировке



Пребывать в состоянии алкогольного
и наркотического опьянения



Тренироваться на неисправных
тренажерах



Принимать пищу



Использовать парфюмерию

НЕОБХОДИМО:



Для более эффективных тренировок
выбрать персонального тренера



Максимально осторожно
использовать нагрузки, штанги и
гантели



Использовать полотенце во время
тренировки



Использовать замки при выполнении
упражнений со штангой



Убрать после себя спортивный
инвентарь (диски, гантели, штанги
и т. д.)



Придерживаться питьевого режима