



NORMATIVA DE USO DE LA SALA DE FITNESS

1. Es obligatorio el uso de ropa deportiva y también calzado deportivo (ni chancletas ni calzado de calle) que no marquen el suelo y que no hayan sido utilizados en la calle.
2. Por razones de higiene, es obligatorio el uso de toalla en las máquinas.
3. Las máquinas y sus accesorios (discos, colchonetas, etc.) deberán dejarse en orden y dispuestos para su uso posterior. El uso de los mismos es compartido con otros clientes por lo que recomendamos alternen su uso y realicen las recuperaciones fuera de las máquinas.
4. Se debe limpiar el sudor que haya podido quedar en las maquinas y/o colchonetas después de su uso.
5. Se deberá hacer el uso específico a que está destinado cada maquina según las condiciones técnicas del mismo, no pudiendo ser variadas éstas.
6. En caso de saturación de las máquinas cardiovasculares se deberá respetar el tiempo máximo de uso de éstas.
7. Los responsables de la sala establecerán las instrucciones específicas para cada actividad con el fin del mejor desarrollo de las mismas.
8. Es aconsejable seguir las instrucciones de los responsables de la sala en cuanto a la programación del ejercicio y a su nivel.
9. La función de los técnicos en fitness es la de realizar los programas, controlar la evolución, resolver dudas, asesorar y corregir.

16/10/2009 Rev 0