

REGLER I STYRKEROMMET

- HVIS MAN TRENER 2 ELLER FLERE SAMMEN SKAL DET VISES EKSTRA HENSYN TIL ANDRE MOSJONISTER
- VEKTSTENGER/MANUALER/KETTLEBELLS SKAL HA GULVKONTAKT FØR DE SLIPPES
- IKKE LA VEKTSKIVER BLI HENGENDE PÅ STENGENE – STENGENE BLIR ØDELAGTE
- RYDD VEKK REDSKAPER, UTSTYR OG VEKTSKIVER TIL RIKTIG Plass ETTER TRENING/BRUK – DA SLIPPER DU Å LETE NESTE GANG
- RYDDIGE LOKALER = MER EFFEKTIV TRENING
- VED KØ TIL UTSTYR/MASKINER TILLEMPES VEKSELTRENING. DETTE ER SPESIELLT VIKTIG HVIS MAN TRENER FLERE SAMMEN
- VED KØ TIL KONDISJONSMASKINER – BRUK MAX 20min I APPARATET
- VED GRUPPETRENING ELLER INSTRUKSJON, VENNLIGST RESPEKTER INSTRUKTØRENEs FØRSTERETT TIL Plassen/UTSTYRET
- VED FEIL PÅ UTSTYR ELLER MASKINER, MELD FRA I RESEPSJONEN
- HER BRUKER VI IKKE DOPING/FORBUDTE PRESTASJONSFREMMENDE PREPARATER

VIS HENSYN OG RESPEKT!



friskis