



## **REGLAMENTO INTERNO DEL GIMNASIO**

### **1. Quienes pueden utilizarlo**

- 1.1 Pueden utilizarlo todos los socios de la Institución que estén al día con sus cuotas sociales y demás obligaciones con Tesorería.
- 1.2 Los socios menores de 16 años pueden utilizar el gimnasio –solamente- en compañía de una persona adulta responsable, que supervise la correcta utilización de los aparatos.

### **2. Acerca del comportamiento de quienes lo utilicen:**

- 2.1 Esta prohibido realizar actividad física con el torso desnudo o sin calzado deportivo (zapatillas).
- 2.2 Esta prohibido subirse a las cintas con el calzado con polvo de ladrillo, barro, tierra, etc.; y por seguridad chequear que los cordones estén atados.
- 2.3 Los turnos para el uso de las cintas serán de 15 minutos cuando estas sean requeridas.
- 2.4 Los turnos para el uso de las bicicletas serán de 20 minutos cuando estas sean requeridas.
- 2.5 Esta prohibido ingerir alimentos y fumar dentro del gimnasio.
- 2.6 Es obligatorio dejar descargadas las barras y ordenados los discos y mancuernas luego de utilizarlos.
- 2.7 Es obligatorio secar la transpiración que hubiera quedado en los tapizados de cada aparato que usted haya usado. Por ello recomendamos concurrir al gimnasio con una toalla.
- 2.8 Es obligatorio al retirarse del gimnasio, si usted es el último, que tanto los ventiladores como las luces queden apagadas.

### **Algunas Recomendaciones Básicas para el cuidado de su salud**

- Realizar una entrada en calor previa al ejercicio y una posterior elongación
- Al finalizar una rutina de pesas es recomendable realizar 15´ de algún ejercicio aeróbico (bicicleta, cinta, etc.) para eliminar la acumulación de ácido láctico.
- Se sugiere no trabajar con pesos máximos, en todo caso trabajar entre el 60% y 80% de los mismos

Ante cualquier duda en su rutina o con alguna maquina consulte al profesor a cargo del gimnasio.

**Sr. Socio, el cumplimiento de estas normas redundará en beneficio de todos los concurrimos a nuestro gimnasio.**

julio 2006