

1-Utilize sempre os cacifos para deixar os seus pertences. Não leve sacos ou malas para as zonas de treino.

2-No caso de alguém precisar de partilhar o seu equipamento, permita-o, e respeite os ajustes do outro utilizador.

3-Promova um ambiente calmo. Evite gritar, utilizar vocabulário menos adequado e deixar cair pesos e/ou halteres.

4-Não permaneça nos aparelhos enquanto descansa entre séries.

5-Coloque os pesos, barras, halteres ou outros equipamentos que utilize, nos locais apropriados, após cada utilização.

6-Poupe tempo, em caso de dúvida acerca da utilização do equipamento, solicite de imediato a intervenção de um Instrutor.

7- Utilize o spray de limpeza e os toalhetes disponíveis para manter os equipamentos limpos após a sua utilização.

8- Se existirem outros utilizadores a aguardar pelo equipamento que estiver a utilizar, abrevie a duração. Mais tempo de utilização não significa um melhor resultado.

9- A área de treino é exclusiva a maiores de 16 anos, salvo programas específicos quando acompanhados pelo Instrutor responsável.

10- Não perturbe o treino dos restantes, concentre-se no seu treino e obtenha melhores resultados. É expressamente proibido o uso de telemóvel nas áreas de treino. Nos casos em que os utilizadores possam necessitar de ser contactados via telemóvel, os equipamentos deverão ficar na bancada dos instrutores, de modo a que o seu utilizador possa consultar o equipamento com a regularidade necessária.

11- Antes de iniciar o treino, garanta que as suas condições de higiene são as melhores, tome duche se necessário. Torne a sua presença agradável para todos os utilizadores

12- Os equipamentos que utilizou, merecem cuidados. A lavagem dos mesmos, bem como o arejamento dos sapatos que se encontram húmidos, deve ser levada em conta para o próximo treino.

13- Questione os instrutores sobre detalhes e precauções a ter antes do treino, no que toca a alimentação e a casos excepcionais de fadiga. Tente cumprir a periodização de exercício.