

## **I. Ogólne zasady bezpieczeństwa i przygotowanie sprzętu aerobowego**

1. Do ćwiczeń należy przystąpić w stroju sportowym.
2. Podłącz wtyczkę i włącz przełącznik główny, jeśli jest dostępny.
3. Wprowadź swoje dane (wiek, waga, wzrost), aby uzyskać dokładne wyniki spalonych kalorii.
4. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj 5-10 minut rozgrzewki (np. marsz, lekkie ćwiczenia rozciągające).
4. Przestrzegaj regulaminu siłowni.

## **II. Jak prawidłowo korzystać ze sprzętu aerobowego**

1. Włącz maszynę. Na konsoli powinieneś zobaczyć "GO" lub podobny komunikat. Ustaw początkową, niską prędkość.
2. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na podnóżkach, następnie ostrożnie wejdź na pas lub usiądź na siedzeniu.
3. Ustaw prędkość i ewentualne nachylenie. Zwiększaj intensywność stopniowo.
4. Obserwuj tętno, zwłaszcza przy treningu na czczo lub w celach odchudzania.
5. Pod koniec treningu stopniowo zmniejszaj prędkość i nachylenie, nigdy nie zatrzymuj się nagle.
6. Po zwolnieniu maszyna może sama się zatrzymać; bezpiecznie zejdziesz na podnóżki lub podłogę.

## **III. Ogólne zasady korzystania z maszyn do treningu siłowego**

1. Do ćwiczeń należy przystąpić w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wykonaj 5-10 minut rozgrzewki.
3. Zapoznaj się z regulaminem siłowni.

## **IV. Jak prawidłowo korzystać z maszyn siłowych**

1. Wykonuj ćwiczenia siłowe na ławce w pozycji leżącej.
2. Trening z dużymi obciążeniami wykonuj z asekuracją osób współwiczących.
3. Nie opuszczaj gwałtownie ciężarów umieszczonych na stosach.
4. Nie wkładaj kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów.
5. Zakładaj na sztangę talerze i zabezpiecz je zaciskami.
6. Nie zakładaj na sztangę talerzy o różnej wadze po obu końcach sztangi.
7. Nie ćwicz luznymi przyborami /np. hantle/ poza miejscami do tego wyznaczonymi.
8. Ćwicz przy użyciu stojaków do sztangi ustawionych na tej samej wysokości.