



## NORMATIVA CALLISTÈNIA



### NO ES PERMET:

- L'accés als menors de 14 anys. Els de 14 i 15 hi podran accedir, sempre acompanyats d'alguna persona major d'edat.
- Que hi hagi més d'una persona a cadascuna de les estacions.
- Menjar en aquest espai esportiu.
- Fer servir magnesi en pols per a les mans.
- Obrir qualsevol porta de la instal·lació sense disposar de l'autorització necessària.
- Accedir a l'ús de material de la instal·lació que no estigui a l'abast de les persones usuàries sense disposar del permís de l'organització.

### ÉS OBLIGATORI:

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant [uab.deporsite.net](http://uab.deporsite.net).
- Respectar els horaris i els espais d'ús prèviament assignats i/o reservats per altres persones.
- Mantenir la distància d'1,5 m dels aparells en ús per evitar accidents i entorpir qui està practicant
- Dur una tovallola de mà.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.
- Deixar bosses i motxilles en els armariets d'ús puntual (amb cadenat) o de lloguer que hi ha a les instal·lacions.
- En les sessions d'iniciació, seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de lesions, dolors, malalties o dubte en relació a l'activitat.

### ÉS RECOMANABLE:

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'.
- Portar guants o fer servir magnesi líquid per a la suor.
- Adaptar els exercicis i l'esforç a la teva capacitat física i habilitat.
- Assistir a una de les sessions d'iniciació que es programen per a poder tenir coneixement de l'ús del material i de les tècniques de moviments fonamentals i dels exercicis bàsics.
- Consultar l'oferta d'activitats dirigides i cursos que et permetran tenir un millor coneixement de la tècnica específica i dels avantatges de l'entrenament amb aquests moviments i materials.
- Cadascun dels exercicis requereix una progressió per a millorar l'aptitud física i aprendre'n la tècnica correcta. Assessorat amb el personal tècnic de la sala fitness per planificar el teu entrenament.
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.