

# NORMES d'ús: cintes de córrer

## OBLIGATORI

- Portar roba adequada : samarreta, pantalons, calçat cordat i amb la sola que no estigui gastada.
- No superar mai la zona de seguretat que es troba en els laterals inferiors de la cinta ni tocar la part de sota del plàstic al fer la gambada.
- El temps màxim d'ús serà d'1 hora.
- Feu servir la tovallola.
- Un cop finalitzeu la vostra sessió netegeu tota la suor de la cinta, sobretot de la pantalla principal ja que és perjudicial pel sistema elèctric

## ES RECOMANA

- Mantenir una postura correcta: el cos recte i no cap endavant. Cal agafar-se a la barra o al manillar quan adopti la posició d'inici.
- Per baixar de la cinta cal fer-ho disminuint la velocitat fins que s'aturi.
- No feu servir el botó d'emergència per parar la cinta. Si voleu aturar-vos toqueu el botó de "stop" o baixeu la velocitat.
- En cas de no saber com va la cinta parleu amb el tècnic de la sala i us ensenyarà com funciona.
- S'aconsella posar-se la pinça de seguretat a la roba a l'alçada de la cintura abans de tocar la pantalla de control.
- No deixeu res sobre les barres fixes i els manillars. Posi el líquid o els objectes en els receptacles adequats.

## PROHIBIT

- Prohibit baixar o pujar de la cinta si està en funcionament.



\* No obeir aquestes normes pot suposar motiu de sanció

\* El Club es reserva el dret a modificar aquestes normes.

Gràcies per col·laborar