

BRUGERVEJLEDNING

RYSLINGE HALLENS FITNESSCENTER

- Brug indendørssko når du træner.
- Medbring håndklæde til træning, som du kan lægge på sæde/ryglæn for at beskytte mod sved.

- Start med at vælge en af de 6 opvarmningsmaskiner (løbebånd, crosstrainer, stepmaskine, romaskine eller cykler). Varm op i 5-10 min.
Hvis der er kø ved opvarmningsmaskiner, så nøjjes med 5 min. opvarmning.
Når du er færdig med opvarmning, så aftørres maskinen med et stykke papir og sprit.

- Gå videre til "cirklen" med de 10 cirkeltræningsmaskiner og 2 cykler.
Brug et håndklæde for at beskytte sæde/ryglæn mod sved.
Find en ledig maskine i cirklen og træn indtil klokken ringer (max. 45 sekunder). Når du indtræder i cirklen, så sørg for at finde en ledig maskine hvor du ikke forstyrrer de andre i cirklen.
Du bestemmer selv intensitet og belastning.

- Når klokken ringer, så skiftes til næste maskine modsat urets retning o.s.v.

- Træn 2-3 omgange alt efter behov.

VIS HENSYN:

- Brug max. 5 min. på opvarmningsmaskiner hvis der kø.
- Aftør opvarmningsmaskiner med sprit efter brug.
- Der skal være plads til alle, så undgå høj musik og unødigt støj.
- Ryd op efter dig selv og vær med til at holde fitnesscentret pænt og rent.