

【フリーウエイト】を使用するときの注意事項

フリーウエイトを使用される方は、下記の注意事項を十分に理解した上で安全に配慮し事故のないようご使用ください

1. 準備運動を十分に行ってから使用してください
2. パートナーと一緒に使用してください
(スクワットやベンチプレスをおこなうときは補助が必要です)
3. 使用前にネジのゆるみなど、器具の安全性を確認してください
4. 衝突防止のため周囲の安全を確認してから始めるようにしてください
5. トレーニングしている人の近く（前後・左右）は通らないでください
6. ふざけたり、よそ見をしたりして使用しないでください
7. 正しいフォームと適正な重量でトレーニングを行ってください
8. 必要に応じてプロテクト（スクワットパットなど）を使用してください
9. リハビリとして使用する場合、医師の指導・指示を受け無理のないよう使用してください
10. 初心者方でウェイトトレーニング機器の取り扱いやトレーニングに関して不安や質問がある場合は、事前に相談してからトレーニングを始めてください

※ 注意事項を守らない場合、安全確保のため退館していただく場合もございます