

Huisregels ForceMed

1. U traint volgens de methode van het ForceMed concept, met maximaal 10 oefeningen in een vooraf bepaalde volgorde. Traint u svp niet in een andere volgorde dan welke op uw kaart staat aangegeven.
2. Train uitsluitend enkel en alleen de op uw kaart aangegeven oefeningen. U traint deze per bezoek ook maar 1 set.
3. Doet u svp geen rek- of grondoefeningen: het nut hiervan is wetenschappelijk gezien dubieus. Bovendien "rekt" u uw spieren al intrinsiek aan de training.
4. Kleding voorschrift: sportkleding, shirt met (korte) mouwen en schoenen die u niet buiten draagt.
5. Kleding, jassen, tassen en andere persoonlijke spullen dient u op te bergen in de daartoe bestemde afsluitbare lockers in de kleedruimte.
6. Rollators, kinderwagens etc. dient u te stallen in de entree
7. Tracht a.u.b. de apparaten zo geruisloos mogelijk met de daartoe bestemde knoppen en handels te bedienen.
8. Bedien de apparaten altijd met 2 handen en voorkom ratelen en plotse verplaatsingen van gewichten.
9. Laat de gewichten langzaam opkomen of dalen. Ook bij bediening van voetsteunen etc.
10. Leg uw training kaart met onderlegger voor u begint met instellen op het apparaat. Niet met trainingsbord in uw handen de knoppen, handels en zittingen verplaatsen.
11. Probeer te voorkomen dat bij het insteken en verplaatsen van de gewicht stacks deze op het apparaat vallen.
12. Gordels zijn bedoeld om wegglijden te voorkomen. Zij zijn niet bedoeld om aan te snoeren. De gordel dient derhalve losjes om uw middel aangetrokken te worden.
13. Gebruik van een handdoek tijdens trainingen is vanuit hygiënisch oogpunt verplicht. Wij lenen geen handdoeken uit.
14. Respecteer a.u.b. de opening- en sluitingstijden en start uiterlijk 45 minuten voor aanvangstijd met uw training. Wij verzoeken u het pand uiterlijk met de officiële sluitingstijden te verlaten.
15. U dient de aanwijzingen van arts, therapeuten en overige medewerkers te allen tijde op te volgen.
16. Indien iemand de huisregels niet respecteert, behouden wij het recht voor om deze persoon de toegang tot ForceMed te ontzeggen
17. U dient minimaal 2x/jaar een controle training af te spreken. Zonder deze controle zijn wij genoodzaakt u de toegang tot ForceMed te ontzeggen, tenzij u een ontheffing hebt van de arts vanwege bijzonder omstandigheden.