

# Anvendelse af styrkerummet

En henstilling fra bestyrelsen til brugerne af styrkerummet.

## Tænk dig om!

Træn ikke alene. Styrketræning kan **OGSÅ** gå galt.

Træn ikke alene, hvis du er ny. Øvelser kan udføres forkert og give alvorlige **overbelastningsskader**.

Lav en aftale med en makker når dit træningspas indeholder tunge vægte eller set med ”reps til udmattelse”

Har **du** taget højde for din makkers erfaring og styrke, da **du** satte vægten på til næste set ?

## Ryd op efter dig selv!

Pil **venligst** vægtene af stængerne, det er **IKKE** givet at den næste bruger er lige så stærk som dig.

Fjern **venligst** madrester, drikkeglas og lign efter endt træning, det er **IKKE** givet at den næste bruger deler din smag.

## Udvis ansvarlighed!

Uansvarlighed i forhold til disse henstillinger kan medføre bortvisning fra styrkerummet i en periode.