

---

## ***Fitness & Kondisyon Merkezleri***

---

Fitness kelime anlamı olarak "Sağlıklı ve formda olmak" tır. Birçok egzersize dayalı bir spordur. Her kişiye ve belirlenen amaca göre antrenman programları farklılık arz eder. Fitness sporunda kesin bir antrenman standardından söz edilemez. Yani her yaşın, her hayat tarzının ve vücut tipinin birbirinden farklı olarak; bir uzman tarafından takip edilen çalışma programı olmalıdır.

---

### ***Fitness Merkezinde Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar***

---

- 1.** Fitness / Kondisyon salonu kullanırken yanınızda Havlu bulundurunuz,
- 2.** Fitness / Kondisyon salonunu spor kıyafeti olmadan kullanmayınız,
- 3.** Kullandığınız malzemelerde her hangi bir düzensizlik, bozukluk ve tehlike arz edecek bir durum görürseniz görevlilere bildiriniz,
- 4.** Fitness / kondisyon salonunu Fitness eğitmeninden kendinize uygun bir egzersiz programı dahilinde çalışınız,
- 5.** Fitness / Kondisyon salonuna su dışında herhangi bir şey getirmeyiniz.
- 6.** Cardio makinelerinin üzerinde ve yanında cep telefonu kullanımı tehlikeli olduğundan lütfen kullanmayınız,
- 7.** Koşu bantlarını çalıştırmadan önce makinelerin kenarlarına basarak bandın birkaç tur dönmesini bekleyiniz.
- 8.** Kullandığınız ağırlıkları çalışmanız bittiğinde lütfen yerine koyunuz,
- 9.** Dumbell ve plakaları sehpa ve aletlerin üzerine koymayınız,
- 10.** Serbest ağırlık, dumbell ve plakaları zemine atmayınız.
- 11.** Üyelerimizin yanlarında değerli eşya getirmemeleri önerilir, kaybolan eşyalardan Üniversitemiz sorumlu değildir.

Kurallara uymayanlar salon dışına alınacaktır. Bilgilerinize.

---

## *Faydaları*

---

- Metabolizmayı hızlandırır,
- Enerjiyi artırır,
- Uykuyu düzenler,
- Kasları gevşetir,
- Psikolojik iyileşme sağlayarak stresten uzaklaştırır,
- Daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlar,
- Kalp ve damar sistemini güçlendirir.

---

## *Dikkat edilmesi gereken konular*

---

\* Antrenmana başlamadan önce risklerini öğrenmek gerekir. Uygun kıyafet giyilmeli ve özellikle spor ayakkabı seçimine dikkat edilmelidir. Uzman eğitimcilerin vereceği antrenman programına uyulmalıdır. Sakatlanmamak için antrenman öncesi stretching hareketleriyle adalenin ısınması gerekmektedir. Ağırlık egzersizinde hareketlerin nizami yapılması önemlidir. Yeni başlanıyorsa hafif bir antrenman uygulanmalı zamanla ağırlıklar arttırılmalıdır. Ayrıca Fitness sadece antrenmana dayanmaz, düzenli bir yaşamı ve kontrollü bir beslenmeyi de gerekli kılar. Beslenme konusu Fitness yapanlar için çok önemlidir ve bu sporda başarının temel ayaklarından biridir.

\* Spor sağlıklı yaşamın gereği olsa da her birey için uygun olmayabilir. Bu nedenle spor yapabilmeniz için doktorunuzdan onay almanız gerekmektedir. Üniversitemiz sportif faaliyetten dolayı yaşanacak sağlık problemlerinden sorumlu tutulamaz. Üniversitemiz Üyelerimizin tesis içerisinde uğrayacağı fiziksel veya maddi zararlardan sorumlu değildir. Gençlik Spor ve Eğitim Merkezlerinde her türlü alkol, tütün ürünleri vb. maddeleri kullanmak yasaktır. Kullanıcıların, tesis içerisinde ve çevresinde kullandıkları malzemelerde meydana getirecekleri hasardan kendileri sorumludur ve meydana gelecek maddi zararı karşılamakla yükümlüdür. Tesislere evcil hayvan, dışarıdan yiyecek-içecek, spor ya da oyun amaçlı malzeme getirilemez.

---

## **SPOR SOYUNMA ODALARI KULLANMA TALİMATI**

---

1. Soyunma odalarında bulunan soyunma dolap anahtarlarını salon görevlisinden kimlik karşılığı alınız ve işiniz bitince anahtarı teslim ederek kimliğinizi alınız.
2. Soyunma Dolapları “Günlük Kullanım” içindir, çalışmanız bittikten sonra eşyalarınızı alarak dolabı açık bırakınız.
3. Günübirlik kullanım dışında kilitli bırakılan dolaplar, Güvenlik eşliğinde açılarak, içindeki eşyalar Güvenliğe teslim edilecektir.
4. “Para ve Değerli Eşyalarınızı” dolaplara bırakmayınız. Bu konuda mesuliyet kabul edilmez.
5. Soyunma Odalarında açıkta bırakılarak unutulmuş ve kaybolan eşyalardan mesuliyet kabul edilmez.
6. Soyunma Odalarında sigara içmeyiniz, içenleri uyarınız.
7. Soyunma Odalarını temiz tutunuz.
8. Soyunma Odalarındaki temizlik ve su kesintisi ile ilgili sorunlarınızı “Spor Yöneticisi ”ne bildiriniz.
9. Soyunma Odaları ve içindeki malzemelere hasar verenler, bu hasarı karşılamakla yükümlüdürler.

*Bu tesis sizindir, koruyunuz.*

*Zarar verenleri uyararak, ilgililere bildiriniz.*