



## UPUTSTVA ZA KORISNIKE TERETANE

**OBAVEZNO** prezuvanje u čiste patike !

**OBAVEZNO** ponijeti barem jedan čist peškir (preporuka je i dodatni mali – za lice)

**PREPORUKA** je ponijeti rezervne majice (po potrebi)

**Da biste spriječili moguća oštećenja mišića i povrede:**

- Prije vježbi snage obavezno odraditi opšte zagrijavanje (na kardio spravama: traka i bicikl), i statičko i dinamičko zagrijavanje po dijelovima tijela, od vrata do stopala. Nezagrijani mišići se mogu opasno povrijediti!
- Nakon vježbanja obavezno odraditi istezanje, jer stegnuti mišići mogu izazvati kasnija oštećenja.

**Da biste iskoristili blagodeti vježbanja:**

- Redovno nadoknađivati tečnost – NAJBOLJE VODA!
- Izbjegavati energetska i slatka pića i suplemente.
- Hranite se zdravo da bi mišići dobili gorivo i vitamine – izbjegavajte brzu i rafiniranu hranu i slatkiše.
- Spavajte dovoljno!

**Zdravstvena upozorenja:**

- Preporuka je da se prije svakog započinjanja bavljenja sportom uradi opšti pregled kod izabranog ljekara.
- Više od 3 treninga nedjeljno se ne preporučuje početnicima. Ukoliko smatrate da su vam potrebni češći treninzi konsultujte se sa lekarom i trenerom.
- Zaposleni u Sportskom centru ne odgovaraju za povrede zadobijene nemarnim rukovanjem spravama i vježbanjem bez prethodnog zdravstvenog pregleda.