

Κανόνες συμπεριφοράς για να γίνεις καλύτερος εντός γυμναστηρίου



Τοποθέτησε τα βάρη στη θέση τους

- Ακόμη και αν τα πήρες από χάμω επειδή κάποιος άλλος δεν φέρθηκε σαν κύριος πριν από σένα, όταν ολοκληρώνεις τις επαναλήψεις και τα σετ σου φρόντισε να τοποθετείς τον εξοπλισμό στα ειδικά rack. Να δεις ότι όλοι μετά, θα σε μιμηθούν.

Η πετσέτα είναι πρωτεύον αξεσουάρ προπόνησης

- Φρόντισε να έχεις στην αθλητική τσάντα την προσωπική σου πεντακάθαρη πετσέτα. Θα σου φανεί χρήσιμη όχι μόνο για λόγους προσωπικής υγιεινής, αλλά και για λόγους αξιοπρέπειας απέναντι στον επόμενο που θα ξαπλώσει την πλάτη του στον πάγκο ακουμπώντας στον δικό σου ιδρώτα.

Φοράτε πάντα τη σωστή ενδυμασία και αθλητικά παπούτσια

- Μπαίνοντας στο χώρο του γυμναστηρίου φορώντας την ανάλογη ενδυμασία και αθλητικά παπούτσια, δείχνει ότι σέβεστε το χώρο και είστε σωστά προετοιμασμένοι για την προπόνησή σας.

Μην παίζεις με το κινητό όταν γυμνάζεσαι

- Άλλο πράγμα είναι να κάθεται στον καναπέ του σπιτιού σου και να σερφάρεις ή να στέλνεις μηνύματα και άλλο να κάνεις το ίδιο όταν βρίσκεσαι στο μηχάνημα των ποδιών. Είναι απρέπεια και έλλειψη ευγένειας προς τους άλλους.

Δεν κοπανάς τους αλτήρες στο πάτωμα

- Είναι φυσιολογικό να προκαλείς θόρυβο με τις αναπνοές την ώρα που εκτελείς ένα βαρύ σετ με ελεύθερα βάρη, αλλά δεν έχει νόημα να πετάς με ακόμη περισσότερο θόρυβο τους αλτήρες ή τη μπάρα στο πάτωμα μόλις ολοκληρώσεις. Και όχι μόνο επειδή ενοχλείς τους διπλανούς, αλλά και γιατί μπορείς να τραυματίσεις τον εαυτό σου ή το διπλανό σου με το απότομο πέταμα του βάρους.

Προσπάθησε να μην ουρλιάζεις πάρα πολύ

- Όλοι βγάζουν μικρές άναρθρες κραυγές την στιγμή που σηκώνουν μια βαριά μπάρα, αλλά από αυτό το σημείο έως εκείνο που ουρλιάζεις καθ' όλη τη διάρκεια των επαναλήψεων σαν αγριάνθρωπος, η απόσταση είναι τεράστια .

Οι καθρέφτες του γυμναστηρίου δεν είναι εκεί για να βγάζεις φωτογραφίες

- Στο γυμναστήριο βρίσκεσαι για προπόνηση και όχι για επίδειξη. Και οι καθρέφτες βρίσκονται εκεί ώστε να παρατηρείς τις κινήσεις που εφαρμόζεις σε κάθε άσκηση, με σκοπό την καλύτερη και ασφαλέστερη τεχνική. Μια φορά να ποζάρεις για μια selfie δεν χάλασε ο κόσμος.

Γίνε το παράδειγμα για τους αρχάριους

- Δεν υπάρχει λόγος να κοιτάς με υπεροψία και αλαζονεία τους αρχάριους που κυκλοφορούν γύρω. Ο σωστός βετεράνος γυμναζόμενος αποτελεί παράδειγμα για τους αρχάριους. Τακτοποιεί τον εξοπλισμό και σέβεται το χώρο γιατί ξέρει ότι ως έμπειρος αθλούμενος, ότι το μέσο για να πετύχει το στόχο του, είναι ο εξοπλισμός.

Μοιράσου τον εξοπλισμό

- Εκτός από τη σωστή χρήση του εξοπλισμού, θα πρέπει και να τον μοιράζεστε και με τους άλλους ασκούμενους .Κανένα μηχάνημα δεν είναι reserve!

Μη δίνετε συμβουλές

- Μη δίνετε συμβουλές σε άλλους αθλούμενους, εκτός και αν είστε προπονητής! Μπορεί να είναι επικίνδυνο για κάποιον που δε γνωρίζει.

Τα αποδυτήρια δεν είναι το μπάνιο του σπιτιού σου

- Υπάρχουν αθλούμενοι που μεταμορφώνουν τα αποδυτήρια του γυμναστηρίου σε ατομική καμπίνα περιποίησης, σε σημείο να κάνουν ακόμη και πεντικιούρ ή να ξυρίζουν τις τρίχες του σώματός τους με τις ώρες, αγνοώντας το πόσο μπορεί να βιάζεται ο επόμενος. Εσύ κάνε το ντους σου, και αν είναι απαραίτητο ξυρίσου (στο πρόσωπο). Αλλά μέχρι εκεί. Και θυμήσου: άφησέ τα όλα όσο πεντακάθαρα τα βρήκες.