

Επιλογή γυμναστηρίου: τι να προσέξετε



Καλοκαίρι πλησιάζει και οι περισσότεροι θα ξεκινήσετε έρευνα αγοράς για τιμές και υπηρεσίες γυμναστηρίων. Εμείς είμαστε εδώ για να ξέρετε πού να κοιτάτε και τι να αποφύγετε!

*Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας προσωπικού

Ένα σύγχρονο γυμναστήριο πρέπει να είναι στελεχωμένο με επιστημονικό προσωπικό, πτυχιούχους γυμναστές, διαιτολόγους και φυσικοθεραπευτές, ώστε να υπάρχει ασφαλής καθοδήγηση στη διάρκεια της εκγύμνασης. Πολλά, δεν έχουν νόμιμη άδεια ή έχουν γυμναστές... μαϊμού!

Η συστηματική επιστημονική εκγύμναση επιβάλλεται στον σύγχρονο τρόπο ζωής, αρκεί να γίνεται σύμφωνα με τις υποδείξεις ειδικού. Είναι μέτρο πρόληψης πολλών παθήσεων και οδηγεί στην καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η υγιεινή του χώρου

Είναι σημαντική, λόγω του κινδύνου μετάδοσης ιών και μικροβίων με την επαφή σε κοινόχρηστες επιφάνειες, όπως οι πάγκοι. Πάντα να έχετε την πετσέτα σας.

Αισθητική

Και αυτή παίζει τον ρόλο της. Τα απαλά χρώματα είναι ιδανικά –δεν χρειάζεται να κουράζεται το μάτι– και η φωτεινότητα πρέπει να είναι επαρκής. Η αυξημένη φωτεινότητα ενεργοποιεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα, που με τη σειρά του παράγει κατεχολαμίνες, διευκολύνοντας την εκγύμναση.

Λειτουργικότητα

Καλό θα είναι όλα τα όργανα να είναι στον ίδιο όροφο, ώστε ο γυμναστής να επιτρέπει και να καθοδηγεί.

Απόσταση

Ένας από τους βασικούς λόγους που οι περισσότεροι εγκαταλείπουν την άσκηση είναι η μεγάλη απόσταση του γυμναστηρίου από το σπίτι τους. Αν είναι δυνατόν, βρείτε ένα που να είναι κοντά σας.

Οικονομικά

Αν είστε νέος πελάτης, καλό θα είναι να πληρώνετε αρχικά τη μηνιαία συνδρομή, ώστε αφού ελέγξετε τις υπηρεσίες να προχωρήσετε στα πολύμηνα πακέτα.

Η εκγύμναση διέπεται από επιστημονικές αρχές και νόμους και όποιος δεν τις λαμβάνει υπόψη κινδυνεύει να τραυματιστεί. Πρόσφατες μελέτες στις ΗΠΑ έδειξαν ότι το 70% των ατόμων που γυμνάζονται μόνα ή χωρίς να εκτελούν πρόγραμμα χωρίς επίτηρηση γυμναστή τραυματίζονται. Για παράδειγμα, τραυματισμός στο γυμναστήριο που επιφέρει τενοντίτιδα στον ώμο ή μια κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου στη σπονδυλική στήλη απαιτεί χρόνο αποθεραπείας 1 με 12 μήνες με συντηρητική αγωγή ή μπορεί να καταλήξει σε χειρουργική επέμβαση...

Το προσωπικό οφείλει να αφιερώνει χρόνο στην πρώτη επαφή με τον πελάτη, για να αποφασιστεί το μοντέλο εκγύμνασης, να γίνει γνωστό το ιατρικό ιστορικό, να γίνουν σωματομετρήσεις, εργομετρικά τεστ και να τεθούν οι στόχοι σας! Ανά τακτά χρονικά διαστήματα όλα αυτά πρέπει να επαναλαμβάνονται.

Το προσωπικό οφείλει να αφιερώνει χρόνο στην πρώτη επαφή με τον πελάτη, για να αποφασιστεί το μοντέλο εκγύμνασης, να γίνει γνωστό το ιατρικό ιστορικό, να γίνουν σωματομετρήσεις, εργομετρικά τεστ και να τεθούν οι στόχοι σας! Ανά τακτά χρονικά διαστήματα όλα αυτά πρέπει να επαναλαμβάνονται.