

FITNESS SAFETY

Many times, people jump right into a fitness routine, but quickly overdo it and hurt themselves. The result? Pain, frustration, and even trips to the doctor.

If you exercise with caution, your body will thank you.

Remember, you should check with your physician before starting any fitness routine.

Fitness Safety

- Always adhere to the rules and regulations of the fitness center that you use.
- Always check the facilities and equipment before use and know your surroundings.
- Always read the instructions of the equipment before you use it and get help if needed.
- Always warm up your body before you begin a workout.
- Start out slowly. Build up your activity gradually so you don't get hurt.
- Discuss physical activities with your physician and your trainer.
- Know your target heart rate and your limitations.
- Clean the equipment before and after use.
- Stretch after your workout while your muscles are still warm to help avoid soreness.
- Drink lots of fluids. Drink more water than you think you need before, during, and after exercise to avoid getting dehydrated.
- Listen to your body. You know your body better than anyone else does. A little soreness is common. But the soreness you feel should go away about 24 - 48 hours after your workout.

Regular physical activity has many health benefits. Work out safely and reap the rewards!

Your safety is important to us!



SEGURIDAD DE EJERCICIO

Muchas veces, gente saltan a una rutina de ejercicio, pero rápidamente lo llevan a exceso y se lastiman. ¿El resultado? Dolor, frustración, y hasta visitas a un doctor.

Si usted hace ejercicio con caución, su cuerpo lo agradecerá.

Recuerda, usted debe consultar con su medico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.

Seguridad de Ejercicio

- Siempre debe seguir las reglas y regulaciones del centro de ejercicio que usted usa.
- Siempre debe chequear las facilidades y equipo antes de usar y conocer sus alrededores.
- Siempre lee las instrucciones del equipo antes de usarlo y obtener ayuda si lo necesitas.
- Siempre hacer calentamiento antes de comenzar una rutina.
- Comienza lentamente. Aumente su actividad gradualmente para que no te hieras.
- Discute actividad físicas con su medico y su entrenador.
- Conozca su meta de ritmo cardiaco y sus limitaciones.
- Limpia el equipo antes y después de usarlo.
- Estira después de su rutina mientras sus músculos todavía son calientes para evitar dolencia.
- Bebe muchos fluidos. Bebe mas agua que usted piensa que necesitas antes, durante, y después de hacer ejercicio para evitar deshidratándose.
- Escucha a su cuerpo. Usted conoce a su cuerpo mejor que cualquier otra persona. Un poco de dolencia es común. Pero la dolencia que usted siente debería irse 24 - 48 horas después de hacer ejercicio.

¡Actividad física regular tiene muchos beneficios para su salud. Haga ejercicio con seguridad y cosecha las recompensas!

¡Su seguridad es importante para nosotros!