

REGLAMENTO

Estructura +In-tensse, box y otros entreamientos funcionales

- ▶ La estructura +In-tensse es un aparato gimnástico con alto riesgo implícito, es por esto que el uso del mismo, implica que el usuario asume este riesgo y es responsable de que sus ejecuciones sean acordes a sus posibilidades y nivel de preparación física y técnica.
- ▶ Para ejercitarse sobre la estructura +In-tensse, es obligatoria la presencia y dirección de un instructor; ya que la realización de ejercicios aéreos, inversiones, rotaciones, balanceos y en general todos los movimientos que implican la suspensión del cuerpo en el espacio, deben ser supervisados por un profesional.
- ▶ Para la participación en las clínicas y clases en la estructura +In-tensse, es obligatorio el uso de ropa deportiva adecuada para el ejercicio y la actividad física. No está permitido ejercitarse en ropa de calle, jeans y/o con prendas sueltas o no especiales para el deporte con botones, hebillas, cinturones y/o objetos metálicos filosos o punzocortantes.
- ▶ El uso de tenis con suela ligera y de goma rugosa es indispensable. Únicamente a solicitud del instructor o porque la disciplina deportiva que en ese momento se practique así lo requiera, se permite permanecer descalzo y/o con otro tipo de zapatos que no sean los especificados en este párrafo.
- ▶ No está permitido dejar en la periferia de la estructura +In-tensse, bolsos, toallas, botellas, ni objetos que pudieran significar obstáculos para la realización de las actividades, o que representen un riesgo adicional para el usuario. Así mismo, evite ejercitarse con joyería, así como con el uso de guantes que incrementan el riesgo de sufrir un accidente.
- ▶ Ninguna persona ajena al staff del Club y/o que no porte el uniforme correspondiente, puede ejercer las funciones de instructor, sea o no personalizado, y/o que realice un servicio con o sin pago. Cualquier persona que sea sorprendida ejerciendo esta función, se hará acreedora a la baja del club.
- ▶ Los ejercicios, rutinas y en general la participación en clínicas +In-tensse, así como el bienestar de cada persona, es responsabilidad exclusiva de la misma; por lo que es imperativo que el usuario consulte con su médico especialista para que apruebe su participación en las clases promovidas en este aparato gimnástico. Así mismo su decisión de participar, asume que el usuario se considera apto para este tipo de ejercicios.
- ▶ Queda prohibido realizar ejercicios con soporte sobre las rodillas o corvas, así mismo el Club advierte que se deben evitar a toda costa las inversiones o movimientos bruscos con cambios en el apoyo y/o la dirección del cuerpo, así como los cambios de agarre y tomas, o el intercambio de apoyos ya sea de las piernas o los brazos. El Club no se hace responsable por accidentes y/o caídas que se produzcan por el uso de +In-tensse.
- ▶ Por la seguridad de los usuarios, el instructor a cargo del área, o en general cualquier miembro del personal del Club, tiene la facultad de impedir el uso de +In-tensse a cualquier persona que a su juicio, no lo esté usando adecuadamente, o con base en la seguridad y el cuidado de la integridad física.
- ▶ Si durante la realización de los ejercicios sobre +In-tensse experimentas malestar, dificultad para respirar, mareos, o alguna clase de dolor, suspende el ejercicio y notifica al instructor. Él se encargará de ayudarte y notificar al paramédico responsable de otorgar los primeros auxilios.
- ▶ Es responsabilidad de cada usuario recoger los materiales y/o cualquier accesorio utilizado durante la clínica o clase y el colocarlos en los lugares asignados para su guardado al término de esta.
- ▶ No está permitido reservar ni apartar lugares. El acceso a las clínicas o clases estará sujeto al cupo y disponibilidad.
- ▶ La Gerencia del Club se reserva el derecho de cambiar sin previo aviso al instructor, y/o el tipo de clase, así como los horarios de la misma, que serán informados de tiempo en tiempo en los medios de comunicación con los que cuenta el Club y que a su discreción estime convenientes.
- ▶ Las actividades en la estructura +In-tensse están restringidas para menores de 15 años, a menos que estén participando en una clase dirigida con un instructor a su cargo.
- ▶ Particulares aplicables al entrenamiento del Box:
 - ▶ La práctica de este deporte es exclusivamente deportiva y de entrenamiento. Por ningún motivo podrá ser utilizada esta zona para ningún otro fin.
 - ▶ Para la práctica de este deporte es indispensable el uso de vendajes en las muñecas, con vendas de 5 cm. de ancho en cada mano, mismas que son responsabilidad de cada usuario.
 - ▶ No se permite el uso de esta zona, ni de los equipos que en ella se encuentran, sin el equipo de protección necesario.
 - ▶ Están prohibidas las peleas y los combates en esta zona, salvo por aquellos que sean propuestos y supervisados por un instructor de Box del Club.
- ▶ Los imprevistos y casos no contemplados en el presente reglamento deberán ser presentados y sometidos al juicio de la Gerencia General del Club. Así mismo, las resoluciones tomadas por el Club deberán ser adoptadas por el personal, los usuarios e invitados y cualquier otra persona que se encuentre en esta área y/o en uso de nuestras instalaciones y servicios.

Para aprender es necesario saber que hay que pasar por un proceso. Escucha las instrucciones y cuida siempre tu seguridad.