

Witaj w #CFUteam

Ludzie z najróżniejszych zakątków Polski i świata, single, wielopokoleniowe rodziny, seniorzy, kobiety w ciąży i najmłodszy. #CFU to ludzie! Ludzie którzy przychodzą tutaj po coś więcej niż trening. Dajemy Ci możliwość trenowania pod okiem jednych z najlepszych trenerów w Polsce, ale chcemy także byś czuł się u nas bezpiecznie, więc łap kilka rzeczy, które będą tu mile widziane.

#Family

Angażuj się w każdy swój trening tutaj, nie kończ przed czasem i daj z siebie **SWOJE** sto procent każdego dnia a zobaczysz jak wiele satysfakcji otrzymasz.

Skończyłeś trening? Nie rozbieraj sztangi i staraj się nie przeszkadzać innym, czas na sprząkanie będzie później. Dopinguj i wspieraj innych! Powiedz dobre słowo. Pamiętaj, że wsparcie, które dajesz dzisiaj wróci do Ciebie jutro. Daj się poznać, wpadnij wcześniej, wyjdź później, przybij piątkę z nową osobą i pogadaj chwilę.
I nie mów nam „dzień dobry”. #SayHi!

Bądź FAIR!

Przed wszystkim dla samego siebie. Przestrzegaj standardów, liczby powtórzeń i formuły treningu. Nikogo nie interesuje Twój wynik, jeśli ten nie jest prawdziwy. Zgubiłeś się w liczeniu powtórzeń? Zaczynaj od 0 albo od ostatniego zapamiętanego powtórzenia.

Punktualność to Nasze = Twoje drugie imię.

Szanuj czas swoich kolegów, koleżanek, trenerów i przede wszystkim swój. Jeśli spóźnisz się kilka minut, zrób 15 burpeesów i dołącz do grupy. Jeśli spóźnisz się więcej niż 15 minut, poczekaj na kolejną klasę. Bezpieczeństwo jest naszym priorytetem.

Posprzątaj po sobie, odłóż sprzęt i zdezynfekuj.

Odkładaj swój sprzęt na miejsce po zakończonym treningu i wyczyść ślady swojego użytkowania; pot, krew, magnezje, odciski, butelkę wody opaski czy cokolwiek co po Tobie zostanie. Na wszystko możesz sobie pozwolić ale pamiętaj, że po Tobie trenują też inni.

Szanuj sprzęt.

Zmień obuwie, bądź zdejmij buty zanim wejdiesz na matę. Pamiętaj, że kładziesz tam swoje ciało i również masz ochotę by było tam czysto. Używaj sprzętu tyle ile chcesz, jak mocno chcesz i jakie ciężary chcesz ale nie ma potrzeby byś nimi rzucał. Wszystko co jest na sali, jest do Twojej dyspozycji, ale pamiętaj, żeby dbać o słuch kolegów z treningu. Odkładaj więc kettle i sztangi delikatnie na podłogę. Chcemy cieszyć się tymi zabawkami jak najdłużej, Wy też.

Magnezja - must have.

Magnezja jest niezbędnym elementem naszych treningów, ze względu na bezpieczeństwo chwytu. Niestety jest jak mąka - za duża ilość może namieszać i nabrudzić, więc weź tyle ile potrzebujesz. Twoim małym zadaniem jest aby nadmiar magnezji pozostał w pojemniku i aby nie ulotniła się jak pyłek po sali. Trener będzie wdzięczny, Twoje dłonie będą wdzięczne... i przede wszystkim panie sprzątające.

Trener = przyjaciel.

Nasi trenerzy posiadają ogrom wiedzy i doświadczenia by się tym wszystkim z Tobą dzielić. Jednak trener na zajęciach jest jeden. Możesz mu pomóc poprzez ograniczenie głośnej jazdy na Air Bike, wiosłach & Ski oraz ograniczając głośne rozmowy, szczególnie gdy trener tłumaczy workout. Szanuj tych, którzy chcą się tą wiedzą z Tobą podzielić. Robisz własny trening sam? Nie ma sprawy! Pamiętaj tylko, że nie jesteś sam.

#SafetyFirst

Jeżeli towarzyszą Ci jakieś problemy zdrowotne, poinformuj o tym trenera. Twoje bezpieczeństwo jest dla nas priorytetem. Jeśli poczujesz ból przy jakimś ćwiczeniu, nie lekceważ go. Uważaj również na innych podczas treningu kiedy, np. wymachujesz kettlem lub odkładasz sztangę. Szanujmy przestrzeń innych - jak widzisz, że ktoś szykuje się do podniesienia sztangi to zachowaj dystans, aby czuć się swobodnie i bezpiecznie.
Bądźmy wszyscy bezpieczni i wyjdźmy z treningu cali!

I w końcu... rób to dla siebie.

Kiedy trener mówi „daj z siebie sto procent!”, ma na myśli... **TWOJE** sto procent. Dostosuj swoje możliwości do swojej dyspozycji na dany moment. Każdy ma lepszy lub gorszy dzień i jest to dla nas całkowicie zrozumiałe. Bądź zawsze dobrej myśli, problemy zostaw za drzwiami i wejdź na trening z czystą głową. I pamiętaj, że nie musisz być najlepszy, być pierwszy, nie musisz bić rekordu, trenera, tak naprawdę to nie musisz nic. Po prostu baw się tu dobrze. I nie narzekaj, że jest ciężko, trenujesz CrossFit... zawsze jest.



**CROSSFIT
URSYNÓW**