

## REGULAMENTO CONDICIONAMENTO FÍSICO

Em complemento ao Regulamento Geral, para a prática de Atividades no Condicionamento Físico deveremos respeitar os seguintes tópicos:

### 1. Uniforme

- 1.1 – Bermuda, shorts, shorts saia ou calça de qualquer cor ou estampa.
- 1.2 – Camiseta branca e/ou verde clara, com logo da ACM.
- 1.3 - Sendo que as confeccionadas para eventos poderão ser utilizadas, desde que sejam brancas ou verde clara e não contenham inscrições de patrocinadores.  
A logomarca da ACM é registrada e seu uso é exclusivo das lojas autorizadas pela ACM, e seus modelos vendidos não poderão ser customizados, cortados e retalhados.
- 1.4 - Para frequentar o Condicionamento Físico é obrigatório o uso de meia e tênis.
- 1.5 - Idade mínima para frequentar é a partir dos 12 anos.
- 1.6 - Para frequentar as atividades o exame médico deve estar em dia. Em caso de problemas de saúde, cirurgias e recomendações médicas que ocorram durante a validade do exame médico, o associado deverá comunicar ao Profissional.
- 1.7 - É obrigatório o uso de toalhas trazidas pelos associados nos aparelhos.
- 1.8 - Para adentrar ao Condicionamento Físico o associado deve estar portando a sua própria carteira social, não sendo permitido pular ou passar por baixo da catraca. Caso ocorra qualquer problema, chamar o Profissional responsável.

### 2. Permanência nos Locais da Atividade

Poderão permanecer nos espaços de atividades, somente os associados participantes das mesmas. É terminantemente proibido permanecer nos espaços de atividades sem a presença de um Profissional da ACM.

### 3. Uso dos aparelhos e Organização:

Após o uso dos aparelhos aeróbicos (elípticos, esteiras e bikes) e colchonetes, o associado deverá higienizar os mesmos com papel toalha oferecidos no local.

Para manter a organização dos materiais, o associado deverá após o uso guardar os mesmos em seu devido local.

Por questões de segurança, evitar brincadeiras nos equipamentos.

Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física da ACM a elaboração, prescrição, supervisão, avaliação e acompanhamento dos exercícios e programas de treinamento dos associados. Nossa metodologia leva em consideração as necessidades individuais de cada associado, e prioriza por sua segurança e integridade física.

Treinamentos diferenciados devem passar pelo conhecimento do professor para que o mesmo possa analisar a viabilidade e segurança na realização dos mesmos. Após este procedimento do profissional, o treino deverá ser registrado no software YFit da ACM de Sorocaba.

Cada associado pode ocupar somente um aparelho por vez, não sendo permitido “reservar aparelhos”.

Em caso de treinos onde os exercícios são combinados, o associado deverá estar consciente que não é garantida a reserva de aparelhos.

Solicita-se manter em dia Anamnese e Avaliação Física.

Caso o associado seja portador de necessidades especiais, que exijam a presença de um acompanhante, este deverá ter mais de 18 anos.

### 4. Guarda de Pertences

Os associados não devem levar objetos para os equipamentos. Para isso disponibilizamos armários onde podem ser colocados pequenos pertences. Estes armários podem ser utilizados somente enquanto o associado está em atividade no Condicionamento Físico.

Caso o associado decida por levar consigo seu aparelho celular ou outro eletrônico, a ACM não se responsabilizará pelo mesmo em caso de quebra.

## **5. Utilização de Eletrônicos**

O associado não deve permanecer ocupando equipamentos da academia enquanto usa aparelhos eletrônicos. Caso o associado tenha que atender telefonemas ou digitar mensagens por exemplo, este deverá interromper o exercício e liberar o equipamento para uso de outros associados. É permitido ouvir música.

É permitido assistir a vídeos ou ler enquanto realiza exercícios nos aparelhos aeróbicos da academia. Contudo, o uso do celular dentro do espaço da atividade é de responsabilidade do associado.

Hidratar-se é permitido nos bebedouros ou portando a sua própria garrafa.

É proibida a ingestão de alimentos no Condicionamento Físico, quem necessitar fazê-lo deverá sair da área de atividade.

**A ACM não oferece trabalho personalizado (Personal Trainer). Não será permitido qualquer tipo de intervenção deste gênero.**