



라 팔마 센트럴 파크 피트니스 존

(La Palma Central Park Fitness Zone)

저희 피트니스 존의 장비는 이용자 여러분의 즐거움을 위하여 설계되었습니다. 여러분의 안전을 위하여 다음 사항을 준수하여 주십시오.

1. 부상과 시설 파손 또는 기타 관련 손해 등 본 시설의 모든 운동 장비 사용과 관련된 모든 위험의 감수와 이에 대한 책임은 사용자 여러분에게 있습니다.
2. 본 시설의 운동 장비를 사용하는 사용자 여러분은 반드시 만 14 세 이상이어야 합니다.
3. 부모/보호자: 부상을 방지하기 위하여 사용 연령 미만의 어린이는 기구 사용을 금하여 주십시오.
4. 모든 피트니스 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오.
5. 시에서는 기구 사용과 관련하여 감독하지 않습니다.
6. 건강에 이상이 있는 모든 잠재적인 사용자는 본 시설의 기구를 이용해서는 안 됩니다.
7. 본 시설의 기구를 이용하기 전에, 헐거워진 부품, 파손, 균열 또는 기타 주의를 필요로 하는 부분이 있는지 확인하십시오. 이상이 발견되면 장비를 사용하지 마십시오. (714) 690-3350 으로 문의하십시오.
8. 각 기구의 사용 지침에 따라 운동을 수행하십시오.
9. 운동 시에도 평상시와 다름없이 호흡하십시오.
10. 저항 운동을 할 때는 전체 동작 범위에서 운동 지침에 따라 움직임을 조절하며 천천히 운동하십시오.
11. 운동 시, 신체의 감각에 주의를 집중하십시오. 통증이나 불편감이 발생하면, **즉시 운동을 중단하십시오.**
12. 각 세트나 운동 사이에 휴식과 회복은 매우 중요합니다. 운동과 운동 사이 2 분 정도 휴식하십시오.
13. 다른 사람이 운동 기구를 사용할 때는 운동 기구로부터 안전 거리를 유지하십시오.

라 팔마 시는 본 시설의 운동 기구 사용으로 인해 발생하는 모든 인명 피해 및 재산 피해에 대해 책임지지 않습니다.