



活动有方，五脏自和。有规律地参加健身活动，是增强体魄，拥抱健康的良方，亦是一种勤笃求进的生活态度。北京会所康体中心配备了世界一流的举重器械及有氧运动设施，是您开启健身之路的不二选择。在尽情挥洒汗水的同时，得当的衣着举止，可展现您的不凡气度与魅力。

无论何种训练，宽松而富有弹性的运动装或休闲便服都是优良之选。此外，运动类紧身衣裤可以减少因肌肉抖动造成的额外能量消耗，为众多健身人士所钟爱。您可以根据自身锻炼计划选择适宜着装，如您出汗较多，建议选择透气性较好的服装，不要赤膊入场。为避免下装长度过短引起不便，建议您在挑选短裤时，选择略过膝盖的款式。

健身过程中难免发出声响，但我们可以尽量减少不必要的噪音，共同营造安静、舒适的公共环境。康体中心的运动器材上配有独立电视和耳机，助您集中精神，专注感受每个动作中肌肉的收缩与舒张，保持呼吸节奏，达到最佳锻炼效果。在您在结束使用举重器械时，请您控制力道，将其安静放归原位，不要直接将哑铃摔在地上，以免打扰他人，或对器械及地板造成损伤。

当您离开任意器械时，请随手带走背包、水杯等私人物品及废弃物。康体中心运动器材供会员轮流使用，若您需借助多种器械提高自身的综合水平，建议您提前制定训练计划，并根据计划顺序依次进行，不要同时占用多台器材。同时，组间休息时坐在器械上翻阅手机，容易使健身者不自觉延长休息时间，导致其他健身者排队等候。因此，为达到训练效果并方便大家使用器械，建议您妥善安排组间休息时间。

健身运动酣畅淋漓，大开大合之间，细节处理最能体现个人风度。您可以在运动开始前

额外准备一块毛巾，当您需要坐或躺在器械上时，提前铺垫于与器械接触之处，避免留下汗渍，或在使用器械后主动将滴落的汗水擦净，方便后续使用者。如此举动，定能为您在健身房赢得尊重。

若您存在健身方面的疑问，请不要直接打断正在训练的会员。您可以在对方完成动作之后，或在组间休息时向其请教，尽量言简意赅，不要占用对方的练习时间。每人体质不同，健身经验不一，当您受到他人询问时，建议对方寻求教练帮助不失为一个得当回答。如您未取得相关资质，请不要随意教授对方使用危险性较高的健身器械。北京会所康体中心驻有资深私人健身教练和训练导师，随时准备为各位会员提供专业的意见及协助。

若您想体验其他运动项目，北京会所亦为您准备了瑜伽、普拉提、太极、乒乓球等课程，欢迎您致电预约，我们会安排专业私教从旁指导，为您量身定制健身计划，助您达成健康目标。

衣着准则

- 运动装或休闲便服及不留印鞋履

注意事项

- 禁止吸烟（包括电子烟）
- 每个会籍可携同两位来宾，并须缴付来宾之费用。所有来宾须由邀约来宾之会员陪同
- 14岁或以上人士方可使用

于闲暇时光磨练体格，举止自律，礼貌互敬，恣享健康品质生活。 