

Ordningsregler

* Ha respekt för andra tränande och deras träning.
* Träna endast i kläder och skor lämpliga för inomhusträning.
* Träningsredskap och -utrustning skall hanteras varsamt.
* Ställ och lägg alltid tillbaka all utrustning efter användning.
* Endast tävlande får använda utmarkerade tävlingsvikter.
* Tävlingsställningar är främst reserverade för knäböj och bänkpress.

Vi lyfter varandra.