

# NORMAS PARA LAS CLASES DE ANTIGRAVITY

ESTÁ CONTRAINDICADO REALIZAR ANTIGRAVITY A:

- EMBARAZADAS
- PERSONAS CON GLAUCOMA
- PERSONAS CON CIRUGÍA RECIENTE (HOMBRO, ESPALDA, OJOS, CADERA O MUÑECAS)
- PERSONAS CON PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
- PERSONAS CON HIPERTENSIÓN O HIPOTENSIÓN
- PERSONAS QUE SE HAYAN INYECTADO BÓTOX Y NO HAYAN PASADO MÁS DE SEIS HORAS

EN LAS CLASES NO SE DEBE INTRODUCIR EL TELÉFONO MÓVIL Y SI SE HACE DEBE ESTAR APAGADO O EN SILENCIO.

PARA EVITAR ROZADURAS ES NECESARIO QUE LAS CAMISETAS QUE SE UTILICEN SEAN DE MANGA CORTA O LARGA, NADA DE TIRANTES, Y HAN DE UTILIZARSE MALLAS O LEOTARDOS. LA INDUMENTARIA NO DEBE TENER CREMALLERAS PARA NO RASGAR LA TELA.

ES MUY IMPORTANTE NO LLEVAR PUESTAS JOYAS: ANILLOS, PULSERAS, BRAZALETES, CADENAS, COLLARES... O UTENSILIOS DE CABELLO COMO HORQUILLAS, PEINETAS, PINZAS DEL PELO... PARA NO RASGAR LA TELA DE LA HAMACA.

LAS CLASES DE ANTIGRAVITY SE REALIZAN SIN CALCETINES. SE PUEDE INTRODUCIR DE FORMA OPCIONAL UNA BOTELLA DE AGUA Y UNA TOALLA.