



## HUISREGELS – De Box 0342

- **LAAT JE EGO ACHTER BIJ DE DEUR**  
Er is altijd iemand die sterker, sneller of beter is dan jij.
- **WEES OP TIJD VOOR JE TRAINING**  
Geef jezelf voldoende tijd om te kunnen omkleden en rustig aan je training te kunnen beginnen.
- **DRAAG BINNEN SCHOENEN**  
Of in ieder geval schone schoenen
- **STEL JE VOOR AAN NIEUWE MENSEN EN HELP WAAR NODIG**  
Het kan nogal spannend zijn voor nieuwe deelnemers; probeer er alles aan te doen om iedereen op hun gemak te stellen.
- **MELD EVENTUELE BLESSURES EN/OF BEPERKINGEN VOORAF**  
Overleg met de coach of trainer hoe je trainingen aan kunt passen, er is altijd een manier om een trainingsprikkel te krijgen.
- **LAAT JE NIET TEVEEL BEPERKEN DOOR LICHAMELIJKE KLACHTEN OF BLESSURES** Een aangepast programma is altijd mogelijk.
- **HOUD DE ZAAL NETJES**  
Leg alle spullen terug op de plek waar je ze hebt gepakt en veeg je zweet, drinken, magnesium, etc. van de vloer.
- **BEHANDEL ALLE APPARATUUR EN MATERIALEN MET RESPECT**  
Leg gebruikte spullen rustig terug.
- **TECHNIEK BOVEN ALLES**  
Eerst een goede uitvoering en daarna pas gewicht en snelheid.
- **JE TRAJNT VOOR JEZELF EN NIET VOOR EEN ANDER**  
Wanneer je creatief telt of onvolledige bewegingen maakt, heb je daar alleen jezelf mee. Alleen je eigen resultaat zal er onder lijden.
- **DENK AAN JE TAAL**  
Tijdens een heftige workout willen de emoties nog wel eens loskomen maar vloeken en andere aanstootgevende taal is niet gewenst.
- **HOUD DE CONTROLE OVER JE GEWICHTEN**  
Het is soms noodzakelijk om een stang te laten vallen, maar in een WOD is het tegenhouden van gewicht (excentrische contractie) net zo belangrijk. Maak er geen gewoonte van om met gewichten te gooien, als je ze kunt controleren.
- **GEEF ALTIJD 100%**  
Als je denkt aan opgeven, denk dan aan de reden waarom je bent begonnen
- **GEEF JE GRENZEN AAN**  
Jij bent eigen baas en als eerste verantwoordelijk voor je gezondheid.

- **GA MET IEDEREEN BIJ De box 0342 MET RESPECT OM**  
Leer van de coach en anderen, adviezen en aanwijzingen worden gegeven om je beter te maken
- **HEB JE EEN OPMERKING OF KLACHT?**  
Bespreek het met de coach of trainer!

©De Box 0342 – 5 september 2024