

SALA DE
ESCALADA
GECKO



ESCALADA

Cum sa ne pregatim de
prima intalnire cu
escalada?



str. Primariei
nr. 23
Oradea

www.geckoclimb.ro



1. VARSTA RECOMANDATA

Escalada este o ramura sportiva olimpica dedicata atat copiilor, cat si adultilor. Pentru adulti nu exista limita de varsta (cel mai in varsta catarator avand 99 de ani), iar copii sunt asteptati de la varsta scolara in sus.

www.geckoclimb.ro



2. PROGRAMARE

In limita orarului standard, poti veni oricand la sala, fara programare prealabila.

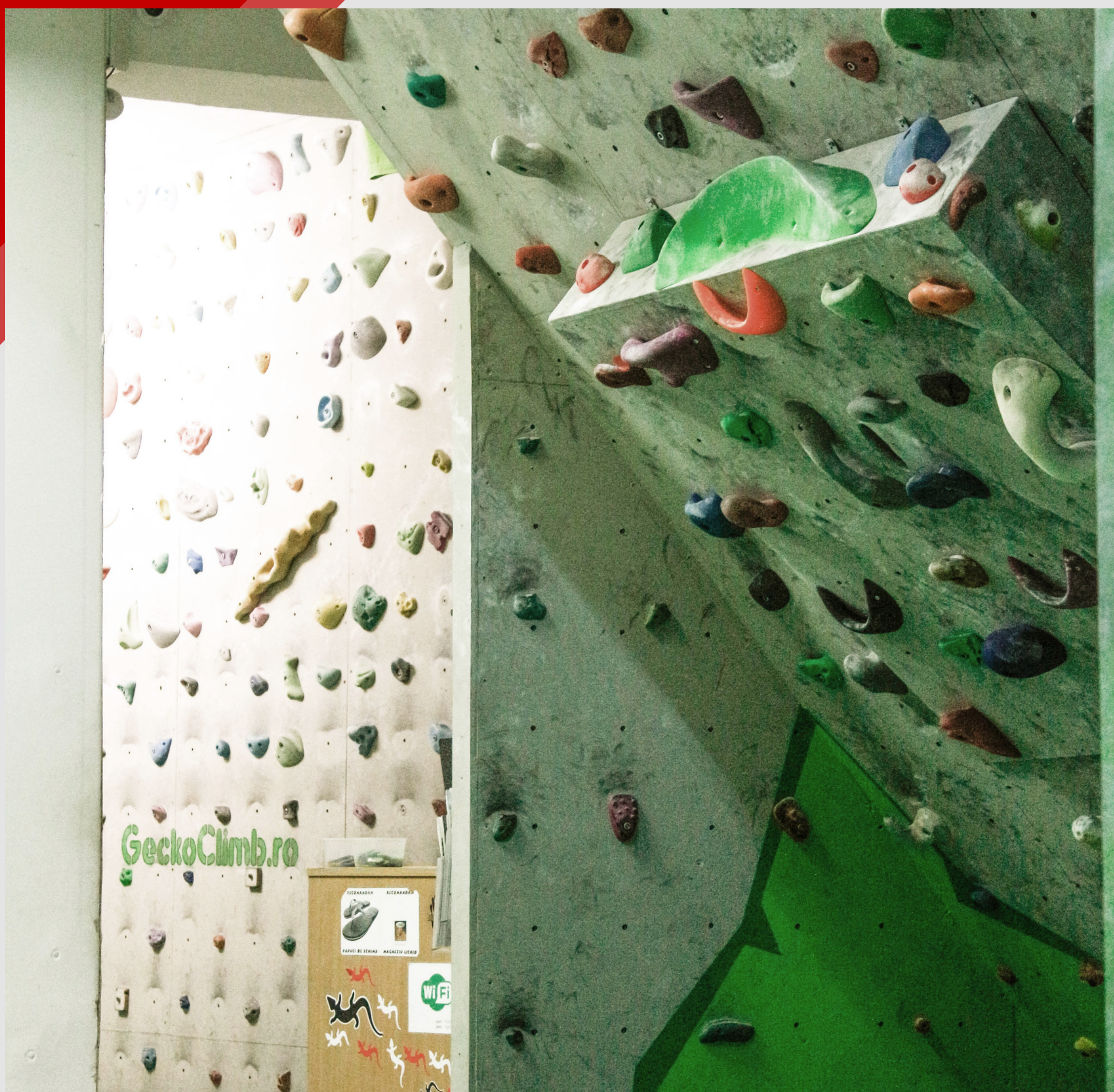
www.geckoclimb.ro



3. GRUPURI

In cazul in care faci parte dintr-un grup, merita sa verifici disponibilitatea salii! In unele cazuri pentru grupuri gasim interval orar special, diferit fata de programul standard.

www.geckoclimb.ro



4. ALTE SPORTURI

Daca practici si alte ramuri sportive, merita ca in ziua in care intentionezi sa vii la escalada sa nu faci alt antrenament.

www.geckoclimb.ro



5. ECHIPAMENT

Este suficient sa vii imbracat comod, ca pentru orice alta activitate sportiva.

www.geckoclimb.ro



6. Mg CO₃

Pentru a mari aderenza mainilor, folosim praf de magneziu (ca la gimnastica, haltere, etc), care poate sa lase urme albe pe haine. Daca mai ai alt program de dupa escalada, merita sa aduci haine de schimb. Praful se spala usor din haine! Stiai ca praful de magneziu nu este praf de creta?...



7. TEMPERATURA

In timpul sezonului de incalzire temperatura salii este in jur de 18°C, iar in timpul verii, multumita aerului conditionat, mentinem temperatura de 24°C.

www.geckoclimb.ro



8. MANCARE

Ar fi ideal ca inainte de antrenament, de la ultima masa luata sa treaca 1.5 - 2 ore, iar masa sa fie una mai usoara.

www.geckoclimb.ro



9. BAUTURA

Iti va mari capacitatea de efort, daca te vei feri de bautari indulcite / carbogazoase. Apa plata este bautura ideala pentru orice activitate sportiva. Este important sa consumi apa si in timpul efortului fizic.

www.geckoclimb.ro



10. ASISTENTA

Mai precis: asistenta gratuita din partea instructorilor!

Deoarece suntem constienti, ca la noi escalada este o ramura sportiva mai putin cunoscuta ca de ex. fotbalul, acordam atentie deosebita de-a oferi ajutor, asistenta, sfaturi tuturor celor care solicita acesta. Asistenta instructorilor salii intotdeauna este gratuita, deoarece si pe noi ne bucura succesul vostru!

www.geckoclimb.ro



11. DURATA

Primele antrenamente in general dureaza aproximativ 1 ora in cazul copiilor si 1.5 ore in cazul adultilor. Chef va mai exista, forta mai putin...

www.geckoclimb.ro



12. FEBRA MUSCULARA

Nu vei avea febra musculara iesita din comun, chiar va fi mai blanda cu tine decat in cazul altor ramuri sportive. Totusi vei simti efectul antrenamentului mai ales ca va fi o forma de miscare mai putin cunoscuta pentru corp. ...dar scopul a fost sa incerci ceva neobisnuit!

www.geckoclimb.ro



13. FRICA

De data asta poti lasa acasa... vom catara la inaltimi mici, asemanator unei mese, sau scaun de bucatarie.

www.geckoclimb.ro



14. ATMOSFERA

La sala vei gasi o atmosfera placuta, prietenoasa. Poti comunica cu oricine, despre orice, poti sa pui intrebari legat de experientele lor.

www.geckoclimb.ro



ESCALADA...

E mai mult decat un sport, un hobby, sau un stil de viata.

E o stare de spirit.

Un mic ragaz de meditatie pentru orice suflet hoinar.

www.geckoclimb.ro