

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. Для обеспечения собственной безопасности приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами, необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.

2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви (кроссовки) и спортивной одежде (из хлопка или дышащей синтетики свободной или эластичной). Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком, в шлепанцах или в открытой обуви.

3. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажёрного зала.

5. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.

6. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.

7. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.

8. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.

9. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.

10. Если вы видите пустующее тренировочное место с неразобранной штангой или оставленными вещами - не спешите его занимать, возможно, занимающийся человек отлучился во время отдыха между подходами. Правила поведения в тренажерном зале не запрещают вам громким голосом поинтересоваться у окружающих, занимается ли здесь кто-нибудь. В случае отрицательного ответа вы можете приступать к тренировке.

11. Предложите заниматься поочередно, если видите, что человек претендует на занятое вами место.

12. Никогда не давайте советов окружающим, если они сами их у вас не спрашивают! Если чья-то техника вам кажется опасной, вы можете обратить на этого человека внимание дежурного инструктора.

13. Никогда не заговаривайте с человеком во время выполнения им упражнения. Даже если он вам не ответит, то машинально отвлечется, испортив свой подход и отношение к вам.

14. Не помогайте человеку выжимать штангу без веских к тому оснований. Если человек до выполнения подхода никого не попросил себя подстраховать, значит, он уверен в собственных силах. Только когда вы ясно видите, что человек не может встать из приседа или выжать штангу с груди, то нужно вмешаться.

15. Клиент обязан убрать за собой снаряды и инвентарь на место после их использования.

16. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 2-х часов.

17. Клиент обязан закончить тренировку за 15 минут до закрытия тренажерного зала.

18. К занятиям не допускаются дети младше 10 лет; дети возраста с 10 до 14 лет допускаются к тренировкам только в присутствии персонального тренера (инструктора) или вместе с родителями; к самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14 - летнего

возраста.

19. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.

20. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

21. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонеента без денежной компенсации за неиспользованные занятия.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Тяжёлая форма сколиоза.
- Доброкачественные и злокачественные опухоли.
- Нарушение связок суставов.
- Повреждение позвоночника.
- Состояние после серьезных травм и переломов.
- Острые и хронические заболевания пищеварительного тракта.
- Геморроидальное воспаление прямой кишки. В случае хирургической операции заниматься на тренажерах можно спустя 1,5-2 года после таковой.
- Заболевания сердца.
- Заболевания почек.
- Высокое артериальное давление.
- Воспаление легких.
- Эпилепсия, психопатии, психозы.
- Шизофрения.
- Беременность и 40 дней после неосложненных родов.
- Менструация (сопровождающаяся болями и сильным кровотечением)

### **ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Женщинам, перенесшим кесарево сечение, рекомендуется заменить тренажеры с отягощением на более упрощенные занятия.
- При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется ослабить отягощения как можно больше.
- Запрещается заниматься на тренажерах с отягощением людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- При варикозном расширении вен лучше использовать только упражнения для рук и плечевых мышц.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, если у вас ослаблено или нарушено зрение.
- После перенесенного недавно какого-либо инфекционного заболевания необходимо выдержать восстановительный период, приступать к занятиям следует после разрешения лечащего врача.

### **ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Силовая тренировка способствует расщеплению жировой ткани и ее уничтожению.
- Силовой тренинг защищает иммунную систему и активизирует ее работу.
- Повышает плотность кости.
- Улучшает жировой обмен, улучшает обмен углеводов.
- Стимулирует пищеварение, снижает артериальное давление в покое.
- Увеличивает размер, силу и прочность сухожилий и связок, укрепляет осанку, защищает от остеопороза.
- Улучшает состояние нервной системы и психики.