

**Правила техники безопасности в тренажерном зале:**

1. Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. При занятиях на кардио-тренажерах, пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на Бесплатной вводной тренировке или на видео.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
8. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами.
9. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
10. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
11. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или администратору клуба.
12. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
13. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то фитнес клуб не несет ответственность за Ваше здоровье.
14. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что, если происходит задержка дыхания при усилиях, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества

крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

15. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.
16. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров.
17. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.
18. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
19. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
20. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
21. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать инструктора.
22. При получении травм необходимо срочно обратиться к инструктору.
23. После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места.
24. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.
25. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.
26. Никогда без нужды не сгибайтесь туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
27. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).
28. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
29. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
30. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
31. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
32. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе, согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.
33. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

34. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
35. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов
36. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
37. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
38. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
39. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.
40. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
41. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки

## **Кардио тренировки**

**Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно-сосудистой системы может дать только врач.**

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

### **Занятия на кардио тренажерах:**

1. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:
  - не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас;
  - не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
3. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

4. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или избыточным весом. Убедитесь в их отсутствии.