



Утверждаю

Директор ООО «Фитнес»

Шадрина Е

« 20 »

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. Общие правила

- 1.1 К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 1.2 Приступать к занятиям в любых зонах тренажерного зала можно только после ознакомления настоящим Правилами техники безопасности.
- 1.3 Члены и Гости Клуба обязаны соблюдать настоящие Правила техники безопасности и воздержаться от занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний. Перечень с медицинскими противопоказаниями размещен на видном месте у входа в зоны групповых программ.
- 1.4 Перед началом занятий пройдите медицинское обследование. Учтите, что тренировки отягощениями могут привести к обострениям скрытых хронических заболеваний.
- 1.5 Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- 1.6 До начала посещения тренажерного зала Клуб настоятельно рекомендует всем Членам Клуба пройти первичный ознакомительный инструктаж у инструктора.
- 1.7 Заниматься в любой зоне тренажерного зала допускается только в спортивной одежде и чистой закрытой спортивной обуви с нескользкой подошвой (кроссовки, кеды).
- 1.8 В тренажерном зале запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).
- 1.9 Запрещено заниматься с голым торсом.
- 1.10 На занятиях в тренажерном зале разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке. Использование стеклянной тары, пластиковых стаканчиков запрещено.
- 1.11 Запрещено во время упражнений использовать жевательную резинку. Это опасно для Вашего здоровья.
- 1.12 Не допускается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику Клуба. Не использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерное техническое оборудование.
- 1.13 При самостоятельных занятиях Члены и Гости Клуба несут ответственность за использование тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря.
- 1.14 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, отвлекать внимание занимающихся в зрительными способами.
- 1.15 Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом.
- 1.16 Используйте выданное Клубом маленькое полотенце во время тренировки. Вытирайте за собой следы пота, оставшиеся на тренажерах, ковриках и любом другом оборудовании.
- 1.17 Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки разогреет мышцы, увеличит эластичность связок, сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно половину от Вашего рабочего веса в данном упражнении.
- 1.18 Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам легко выполнить не менее 12 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструктора проконтролировать технику выполнения упражнения. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

- 1.19 Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную Вашим тренером или дежурным инструктором на составлении комплексной программы.
- 1.20 Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.
- 1.21 При выполнении упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой и жим штанги или гантелей лежа. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или инструктор.
- 1.22 При выполнении базовых упражнений с большим весом необходимо пользоваться атлетическим поясом. Он уберезет Ваш позвоночник от травм и воспрепятствует появлению грыжи, равномерно распределяя напряжение между мышцами разгибателями спины и сдерживая напряжение брюшной полости.
- 1.23 При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнера.
- 1.24 Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (вначале один диск с одной стороны, затем — один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.
- 1.25 Запрещается брать «блины», гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, падению и к травмированию занимающихся.
- 1.26 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. При выполнении упражнения Вам не всегда удастся удержать штангу в строго горизонтальном положении. В этом случае без замков блины слетят в сторону наклона и могут нанести серьезную травму Вам и окружающим.
- 1.27 При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
- 1.28 Перемещайте гриф по тренажерному залу осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
- 1.29 Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метра от стекла, зеркал и других занимающихся.
- 1.30 Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения ставьте снаряд на место.
- 1.31 Запрещено бросать на пол спортивный инвентарь. Вы можете нанести травму себе или окружающим, а также повредить оборудование Клуба.
- 1.32 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.
- 1.33 Дышите правильно, выдыхайте на усилии и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилии, 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.
- 1.34 Перед началом выполнения упражнения на каждом отдельном тренажере, убедитесь в его исправности. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку — голова должна лежать на подголовнике, а руки держаться за ручки. Возможно, Вам придется настроить тренажер под свои параметры, не пренебрегайте этим. Конструкции спортивных снарядов обеспечивают безопасность и максимальную вовлеченность мышц в работу.
- 1.35 При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратите занятия на тренажере и незамедлительно сообщите об этом дежурному тренеру.
- 1.36 Запрещено прикасаться к движущимся частям тренажеров. Это может Вас травмировать.
- 1.37 Запрещается передвигать тренажеры.
- 1.38 При выполнении упражнения необходимо концентрировать внимание на тренажере и правильно выполнять упражнения. Не отвлекайтесь и не оглядывайтесь по сторонам.
- 1.39 В случае возникновения острого недомогания во время тренировки для получения первой доврачебной помощи необходимо незамедлительно обратиться к дежурному инструктору тренажерного зала.
- 1.40 Будьте внимательны к себе, старайтесь дозировать нагрузки, не доводите себя до переутомления.

2. Правила техники безопасности при занятиях с отягощениями.

- 2.1. 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.
- 2.2. Никогда без нужды не сгибайтесь туловище вперед или назад, иногда такие положения дадут позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
- 2.3. 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).
- 2.4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи суставов. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
- 2.5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
- 2.6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
- 2.7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
- 2.8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

3. Правила техники безопасности на кардиотренажерах.

- 3.1. Допуск к кардиотренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач.
- 3.2. Внимательно следуйте инструкциям по использованию конкретного тренажера.
- 3.3. Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки или фиксации.
- 3.4. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.
- 3.5. Начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
- 3.6. Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вашими инструктором рекомендациями.
- 3.7. Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову.
- 3.8. Не устанавливайте на беговой дорожке слишком высокую скорость движения полотна. В этом случае Вам будет трудно сохранять равновесие.
- 3.9. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере прислушивайтесь ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них боли. Боль возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедически проблем или анатомических особенностей.
- 3.10. Нельзя сходить с кардиотренажера до полной остановки.

Составил: фитнес-менеджер ООО «Фитнес» _____ Сафуганова Е.Е.