

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

Цель правил — создание более безопасных и комфортных условий для тренировок. Просим Вас внимательно ознакомиться с правилами и придерживаться их. Надеемся на понимание с Вашей стороны.

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Все упражнения в тренажерном зале выполняются изучив технику выполнения.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.

При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, после выполнения не допускается бросание на пол.

Не следует брать блины отягощения, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию их из рук и падению.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Тренажерные устройства имеют наглядные описания выполняемых на них упражнений. Не следует выполнять упражнения отличные от них.

Памятка безопасности на грузоблоках имеет краткое описание в помощь Вам.

Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Не следует бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Не приступайте к работе на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администрации фитнес-центра.

После выполнения упражнений следует убрать спортивное оборудование (блины отягощения, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

Берегите Ваше здоровье, не приступайте к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае наступления плохого самочувствия во время занятий следует прекратить нагрузку для необходимого периода восстановления.