

Инструкция по эксплуатации спортивного оборудования тренажерного зала

1. Перед посещением тренажерного зала для определения функционального состояния организма Клиенту рекомендуется обратиться к врачу. Имеется большое количество противопоказаний к кардио-нагрузкам (беговая дорожка, велотренажер, эллиптический тренажер) связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.
2. К занятиям в тренажерном зале не допускаются дети младше 10 лет. Детям с 10 до 14 лет занятия и тренировки разрешаются только в присутствии тренера, персонального тренера или вместе с родителями.
3. К занятиям в тренажерном зале допускаются исключительно посетители в спортивной обуви и спортивной одежде. Запрещается заниматься с голым торсом. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Длинные волосы должны быть собраны вверх (в пучок и перетянуты резинкой).
4. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 3 часов. Клиент обязан закончить тренировку не позднее, чем за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
5. Персонал спортивного объекта не несет ответственности за состояние здоровья Клиента тренажерного зала, в случае если последний занимается самостоятельно.
6. Посетитель тренажерного зала обязан использовать спортивное оборудование тренажерного зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению. Строго следуйте руководству по использованию тренажера, которое размещено на тренажере, соблюдая последовательность выполнения действий с учетом конструктивных особенностей конкретного тренажера.
7. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования тренажерного зала, запрещается его использование, необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору спортивного объекта, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
9. При возникновении аварийных ситуаций, обнаружении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п. соблюдайте спокойствие и дисциплину, немедленно сообщите об этом администратору спортивного объекта и действуйте в соответствии с его указаниями.
10. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи, убирать за собой снаряды на место после их использования.
11. **Рекомендуется соблюдать специфические этические правила занятий в тренажерном зале:**
 - не занимать сидения тренажеров и скамейки в перерывах между подходами;
 - соблюдать выдержку - не издавать громких горловых звуков при выполнении упражнений;
 - следить за чистотой спортивной одежды;
 - стелить полотенце на сидения, скамейки и опорные подушки тренажеров;
 - не разговаривать громко;
 - уступать друг другу дорогу при передвижении между тренажерами;
 - отключать звуковые сигналы мобильных телефонов.
12. При посещении тренажерного зала и самостоятельных занятиях следует учитывать следующее:
 - каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка разогревает мышцы, увеличивает эластичность связок и сухожилий, а также плавно подготовит организм к последующей работе;

во время занятий, спортивных тренировок необходимо бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам, помнить, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности;

с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы;

при освоении новых упражнений, в силу не сложившейся межмышечной координации, могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий, поэтому выполнение любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит сделать не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Последовательно и постепенно наращивайте нагрузки;

при выполнении упражнений со штангой пользуйтесь замками. **Не отвлекайтесь во время выполнения упражнения!** При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом. 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 опрокидыванию;

при выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего партнера/инструктора. К основным упражнениям относятся: приседания со штангой, жим штанги или гантели лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку может опытный, умеющий правильно страховать, партнер, персональный тренер или инструктор спортивного объекта;

при занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты;

начинать занятия на кардиотренажерах нужно с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно;

при занятиях на беговой дорожке никогда не оборачиваться назад, не разговаривайте с человеком, стоящим сзади Вас, не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.;

при занятиях на велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекратите занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей;

седло велотренажера регулируется 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. Седло устанавливается приблизительно на высоте руля;

не рекомендуются силовые нагрузки при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний необходимо получить разрешение на занятия у врача;

не рекомендуется заниматься в тренажерном зале непосредственно после приема пищи;

одним из признаков перетренировки является падение веса, помнить, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами спорткомплекса КГАУ ДО «СШОР по волейболу «Енисей» им Э.А.Носкова»