



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столярный пер. д. 3 корп. 3
7703591141/770301001
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Фитнес клуб «Джамп»

_____ Н.И. Графов

«1» сентября 2021г.

Приложение №3 к правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп»

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. Общие правила

1.1 К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-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 указанных в приложении №1 Правил посещения фитнес клуба Джамп. Перечень с медицинскими противопоказаниями размещен на видном месте у входа в зоны групповых программ, на рецепции, в зоне бассейна, на сайте.

1.4 Перед началом занятий в фитнес клубе, пройдите медицинское обследование. Учтите, что тренировки с 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 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 тренажёрном 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 (использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерное техническое оборудование).

1.13 При самостоятельных занятиях Члены и Гости Клуба несут ответственность за использован 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 зале иными способами.

1.15 Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом.

1.16 Используйте 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 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 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструкторов проконтролировать технику выполнения упражнения. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, 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. Неверны! 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 атлетических поясом. Он убережет 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 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 необходимой 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 правильном выполнении 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 туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).

2 .3 . Всегда работайте в нейтральном положении (позвочника). 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, это ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

2 .4 . Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. 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 Ваших 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 к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них боли. Боль возможные последующие травмы могут

быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

3.10. Нельзя сходить с кардиотренажера до полной остановки