

Правила соблюдения техники безопасности в студии Skin-fit

Самочувствие

На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием. Даже если вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшиться по самым разным причинам: плохо выспались накануне, высокое атмосферное давление, сильно устали за день, немного простудились и т. п.

Следует отметить основные признаки, при которых надо сразу прекратить тренировку и обратиться к инструктору:

В процессе занятия чувствуется нехватка воздуха.

Появляется отдышка, головокружение и тошнота.

Заметен белый треугольник вокруг рта.

Боль в суставах рук или ног.

Чувствуются мышечные спазмы.

К технике безопасности на занятиях нужно относиться со всей серьезностью, ведь они придуманы не просто так. Не рискуйте напрасно своим здоровьем и здоровьем окружающих. Помните: правила существуют, чтобы помочь людям и уберечь их от неприятностей. Соблюдение правил техники безопасности сделает ваши тренировки безопасными и эффективными и вы в кратчайшие сроки без вреда для здоровья придете к намеченной цели.

Студия не несёт ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

При нарушении клиентом правил посещения Студии, правил техники безопасности.

Если клиент в студии тренируется самостоятельно.

Не использовал вводный инструктаж.

Нарушает рекомендации врачебного заключения.

Нарушает требования инструктора.

За травмы, полученные вне территории Студии.

За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.

За травмы, полученные по вине самого клиента Студии на территории Студии.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех клиентов Студии.

Приступать к занятиям в Студии можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у инструктора. Вводный инструктаж входит в стоимость абонемента.

Техника безопасности на групповых занятиях

Соблюдайте следующие правила:

Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 10 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опоздав, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку.

Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности.

Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды инструктора и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и тренеру.

Очень важно соблюдать технику безопасности на занятиях, где используется специальное оборудование: гамак, степ, штанги, босу и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. О них вам расскажет инструктор групповых программ, который ведет тренировку.

Одежда и обувь

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую вы пришли. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма).

На тренировках рекомендуется использовать носочки и закрытую обувь с резиновой, нескользящей и не пачкающей подошвой.

Гигиена

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах. Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это на вид безобидное занятие при активной физической нагрузке может привести к очень печальным последствиям.

Контроль нагрузок

Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Часто занимающиеся ставят перед собой сверхзадачу — похудеть за месяц, и начинают ходить на все занятия каждый день, хотя до этого могли вообще не тренироваться. Время идет, тренировки перестают приносить результат, требуется все больше времени на восстановление сил, ухудшается физическое и эмоциональное состояние человека, нарушается сон, снижается иммунитет. Все это является следствием перетренированности.

Помните: занятия спортом должны быть регулярные, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

Разминка и заминка

Любая тренировка начинается с разминки. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к повреждениям. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия.

Нельзя пренебрегать и восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия, которая длится 5 - 10 минут. Иногда некоторые занимающиеся заканчивают тренировку раньше остальных, экономя время и считая заминку ненужной. Так делать нельзя, ведь вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму.

Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.