

**Настоящие Правила посещения тренажерного и кардио залов разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок. Правила обязательны для всех посетителей.**

- Занятия в тренажерном и кардио залах разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- Использование мела или магнезии запрещено.
- 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.
- Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Внимание! Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером, с письменного согласия родителей, согласованного с фитнес-директором силовых программ .
- Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
- Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
- Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
- Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- Занятия в тренажерном зале при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**
- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- **С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Запрещено бросать отягощения на пол.**
- **Выполнение становой тяги запрещено.**
- Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- **Скамьи для жимов штанги, силовая рама, машина смита имеют ограничение в нагрузке до 150 кг. Использование весов, превышающих лимит запрещено.**
- Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- В часы наибольшей загруженности залов, соблюдайте очередность в использовании тренажеров, оборудования. Если вы используете оборудование больше одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнение, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите использовать оборудование во время Вашей передышки.
- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала. Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается.
- Запрещается передвигать тренажеры.
- После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- Кардиотренажеры оборудованы специальными электронными программами. В случае затруднения установки кардиооборудования для занятия обратитесь за помощью к инструктору тренажерного зала.
- Внимание! Беговые дорожки снабжены «шнурками безопасности». Перед началом занятия пристегните себя для экстренной остановки движения беговой дорожки. Не отвлекайтесь во время занятия.