

## **Правила пользования тренажёром "Правило"**

### **1. Приступая первый раз к занятиям на тренажёре, необходимо:**

*внимательно изучить противопоказания к тренировке; ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности; пройти вводный инструктаж.*

### **2. При наличии проблем со здоровьем, а особенно с позвоночником (старых травмах, хронических заболеваниях и прочих недугах), следует:**

*проконсультироваться с вашим лечащим врачом; как можно более детально предупредить инструктора о вашем текущем состоянии здоровья.*

### **3. На основании п. 2 настоящих правил, инструктор принимает решение о допуске к тренировкам и их интенсивности.**

**4. Для эффективности тренировки и во избежание травм, перед правкой НЕОБХОДИМО предварительно разогреть суставы, мышцы и сухожилия разминкой в течении 15-20 минут.**

**5. Все движения при выполнении упражнений на "Правило" должны быть максимально плавными!!! Резкие движения могут привести к травмам, поэтому ЗАПРЕЩЕНЫ!!!**

### **6. Внимательно следите за своим самочувствием во время тренировки.**

**При появлении ощущения любого дискомфорта, в том числе головокружения, тошноты, слабости, мышечных**

**спазмов и пр., немедленно сообщите о недомогании инструктору и прекратите упражнение, соблюдая п. 5 правил.**

**7. С целью естественной адаптации организма к тренировкам и во избежание травм, рекомендуется постепенное наращивание нагрузки.**

***Форсирование нагрузки ЗАПРЕЩЕНО!***

**8. Боль во время растяжения на тренажере "ПравИло" НЕ ДОПУСТИМА!**

**Если возникло болевое ощущение, следует снизить нагрузку или прекратить тренировку.**

**9. После тренировки на тренажёре рекомендуется отдых в положении лёжа на коврике в течении 10-15 минут.**

**10. После занятий, до конца дня желательно исключить сильные физические нагрузки (поднятие тяжестей, работа в неудобной позе, занятия спортом и т.п.), а также негативные эмоциональные нагрузки.**

**11. За сутки до тренировки рекомендуется воздержаться от употребления любых алкоголя/наркотиков**

**12. При плохом самочувствии – недосыпании, усталости, болезни и т.д., тренировку рекомендуется перенести на другой день.**

**13. По технике безопасности конструкции тренажёра "ПравИло" использование любых дополнительных приспособлений, в том числе для поддержания или вытяжения головы, ЗАПРЕЩЕНЫ.**

***НЕ соблюдение техники безопасности и данных правил, а также рекомендаций инструктора, может повлечь за собой не благоприятные последствия для вашего здоровья!***