

1. Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки.
2. Перед тренировкой необходимо тщательно разминать все части тела.
3. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилении, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.
4. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.
5. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров.
6. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.
7. Упражнения по жиму лежа и приседания обязательно производить с подстраховкой партнеров.
8. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
9. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
10. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
11. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать инструктора.
12. При получении травм необходимо срочно обратиться к инструктору.
13. После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места.
14. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

Правила безопасности при занятиях с отягощениями:

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

4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

В тренажерном зале запрещается:

1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера.
2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать.
3. Заниматься в зале в открытой обуви.
4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу.
5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.
6. Заниматься в зале одному без инструктора.
7. Заниматься на неисправных тренажерах.
8. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.
9. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).