

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИЯХ КЛАССОВ ПО АЭРО-ЙОГЕ (ЙОГЕ В ГАМАКАХ) В СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ «ПАЛЕСТРА»

1. Перед посещением классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), а именно:
 - Глаукома (группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва)
 - Операция на глазах менее чем за 6 месяцев до занятия
 - Отслоение сетчатки
 - Гипертония (повышенное кровяное давление)
 - Низкое кровяное давление
 - Повышенное артериальное, внутричерепное и глазное давление
 - Сердечная недостаточность и прочие сердечные заболевания любого рода
 - Инсульт/ инсульты в анамнезе
 - Эпилепсия и любые психические расстройства
 - Повышенное внутричерепное давление
 - Беременность
 - Стеноз сонной артерии
 - Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или спинальная нестабильность
 - Приём коагулянтов (средства, повышающие свёртываемость крови)
 - Проблемы любого рода с внутренним ухом
 - Некомпенсируемые переломы и травмы позвоночника, грыжи и протрузии
 - Отиты, синуситы и риниты в стадии обострения
 - Заболевания суставов в стадии обострения
 - Заболевания ЖКТ в стадии обострения
 - Измененное состояние сознания

Не стоит идти на аэро-йогу (йогу в гамаках) после косметологической инъекции, если прошло меньше 6 часов.

Примечание только для девушек: Также не рекомендуется выполнять перевёрнутые асаны во время менструации, и посещать занятия по аэро-йоге (йоге в гамаках) при беременности.

2. Приступать к пользованию услугами классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, на информационном стенде, на сайте клуба и находятся в свободном доступе для всех клиентов клуба. Используя услуги классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами; нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц; отсутствие в будущем претензий к сети фитнес-клубов «Палестра» и её представителей в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках).
3. Предоставляя услуги классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), фитнес-клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для пользования данным видом услуг. Клиент гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг классов по аэро-йоге (йоги в гамаках) является подтверждением клиента об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их посещения.
4. Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения классов по аэро-йоге (йоге в

- гамаках) и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих классы по аэро-йоге (йоге в гамаках) вместе с ним. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) является подтверждением клиента об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.
5. В случае визуального обнаружения персоналом клуба плохого самочувствия клиента классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.
 6. Клиент, посещающий классы по аэро-йоге (йоге в гамаках), несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, также как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей.
 7. До начала посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к посещению данного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг классов по аэро-йоге (йоге в гамаках).
 8. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете классы по аэро-йоге (йоге в гамаках) без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении клиентом общих правил посещения клуба, правил техники безопасности на классах по аэро-йоге (йоге в гамаках); при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг классов по аэро-йоге (йоге в гамаках); если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде; за травмы, полученные вне территории клуба; за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы, полученные по вине самого клиента на территории клуба. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.
 9. Запрещается приступать к пользованию услугами классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках), обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.
 10. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) запрещено осуществлять проведение физкультурно-оздоровительных услуг для других клиентов, групповые и/или персональные занятия как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных неутвержденных услуг, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих процесс оказания данных услуг, их представителей и последствия их действий в течение проведения данных услуг и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
 11. Клиенту запрещается распространять на территории залов групповых программ и фитнес-клуба в целом любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции

по нутрициологии, составлять планы питания и так далее. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.

12. Осуществление клиентами фитнес-клуба, гостями, посетителями любой коммерческой деятельности на территориях сети фитнес-клубов «Палестра» запрещено. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
13. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках). Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды и напитков*. (* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
14. Занятия на классах по аэро-йоге (йоге в гамаках) на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего занятия. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.* (* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
15. Посещение классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
16. Посещение классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия по аэро-йоге (йоге в гамаках) сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
17. Находясь на занятии по аэро-йоге (йоге в гамаках), необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покиньте занятие. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.
18. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) только в формате персональных занятий и под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) детей до 14 лет включительно в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.
19. Дети от 15 до 18 лет включительно могут использовать услуги классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) в формате групповых занятий только с письменного заявления родителей (представителей или опекунов) или в их личном присутствии на классе по аэро-йоге (йоге в гамаках). Самостоятельные посещения классов по аэро-йоге (йоге в гамаках) детей от 15 до 18 лет включительно (либо без письменного заявления родителей (представителей и опекунов)) в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.

20. Рекомендуется оставлять мобильные телефоны за пределами зала, не вносить их в зал на время проведения занятия по аэро-йоге (йоге в гамаках).
21. В случае вноса мобильного телефона на территорию зала на время проведения занятия по аэро-йоге (йоге в гамаках) необходимо отключить звук на мобильном телефоне и перевести его в «тихий, беззвучный режим». Использование виброрежима для мобильного телефона не рекомендуется, так как данные сигналы могут отвлекать внимание занимающихся на классе и спровоцировать травмоопасную ситуацию.
22. До начала занятия по аэро-йоге (йоге в гамаках) необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся, тяжеловесные, взрывоопасные (зажигалки, баллончики и т.п.) и другие посторонние предметы.
23. До начала занятия необходимо снять красящий макияж и губную помаду во избежание пачкания оборудования.
24. Персонал фитнес-клуба вправе не допустить Вас на занятия без спортивной одежды и чистой (закрытой) спортивной обуви (кеды, кроссовки, штангетки и т.п.) с нескользящей подошвой. Данный вид сменной обуви необходим для передвижений по общим площадям фитнес-клуба (например, от раздевалки до зала для занятия).
25. Посещение занятий по аэро-йоге (йоге в гамаках) в уличной одежде и обуви запрещены.
26. Посещение занятий по аэро-йоге (йоге в гамаках) в грязной или неприятно пахнущей одежде или обуви запрещены.
27. Запрещаются занятия на классах аэро-йоги (йоги в гамаках) с голым торсом.
28. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор класса аэро-йоги (йоги в гамаках) имеет право не допустить вас к занятиям, так как, опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся, торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки — разминку. Все эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.
29. На первом же занятии не торопитесь успеть за всей группой. Рекомендуется выполнять только те асаны и в тех вариациях, которые соответствуют вашему уровню подготовленности. Только после того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.
30. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не попадали в полотно гамака или в фиксаторы дополнительного оборудования, не переключивались, тем самым мешая выполнению движения.
31. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий на классе аэро-йоги (йоги в гамаках) необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.
32. Необходимо внимательно проверять состояние и положение спортивной формы, личных полотенец и ёмкостей для воды: шнурки при наличии должны быть плотно завязаны и убраны, ёмкости для воды плотно закрыты, личные полотенца не должны мешать движению во время тренировочного процесса.
33. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.
34. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
35. Использование открытых ёмкостей для еды и питья (напр. стаканчиков), а также стеклянных ёмкостей для еды и питья, в зале групповых программ запрещено.
36. Запрещено оставлять жевательную резинку на полу в зале групповых программ, приклеивать её на оборудование, зеркала, на музыкальное оборудование и т.п. Вход с жевательной резинкой на занятия в залы групповых программ запрещён, поэтому следует утилизировать её, выкинув в мусорный бак перед занятием.

37. На самом занятии по аэро-йоге (йоге в гамаках) рекомендуется заниматься со «свободной стопой», то есть в чешках, носках, специализированной обуви для йоги или босиком. Подбирая для себя вариант обуви для занятий, обязательно убедитесь, что ваша стопа не скользит, а положение обещает быть устойчивым.
38. При занятиях босиком необходимо иметь с собой личный коврик для занятий йогой.
39. Если Вы занимаетесь в носках, обязательно имейте при себе чистые, светлые сменные носки, которые не проскальзывают и обещают устойчивую фиксацию стопы в различных положениях.
40. Верх спортивной одежды должен закрывать плечи (футболка с длинным или коротким рукавом), не майка. Рекомендовано весь комплект спортивной одежды для занятий аэро-йогой (йогой в гамаках) подбирать из натуральных материалов, чтобы свести к минимуму скольжение в гамаке.
41. Проверьте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы. Перед началом занятий обопритесь всем своим весом на гамак, проверьте тем самым прочность креплений и веревок. Обязательно подстелите под гамак коврик для йоги или туристическую пенку. По всем вопросам подготовки к занятию обязательно обращайтесь к инструктору.
42. Внимательно контролируйте высоту гамака, подготавливаемого вами для занятия. Гамак может крепиться на 3-х уровнях: на уровне паха — для базовых упражнений и растяжек; на уровне 10 — 50 см от пола — для специальных расслабляющих и терапевтических упражнений; выше 1-го метра — для выполнения сложных гимнастических упражнений на продвинутом уровне. По всем вопросам подготовки к занятию обязательно обращайтесь к инструктору.
43. Перед началом выполнения упражнений на классе по аэро-йоге (йоге в гамаках) необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает, а рабочее место освобождено от посторонних предметов и инвентаря. Также необходимо убедиться, что используемый вами гамак для занятий и/или инвентарь находится в исправном состоянии и положении, его исходное состояние не деформировано, на нём не зафиксированы и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь. Любой инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как вы лично убедились в его целостности, первозданной базовой комплектации и отсутствии в нём дополнительных утяжелителей, технических деталей, постороннего инвентаря, которые могут повлиять на ход тренировочного процесса, возникновение травматизма и нежелательных последствий от тренировочных занятий.
44. Перед началом занятий на гамаке изучите его и убедитесь в исправности, надёжности установки и его крепления, ручек, мест крепления, веревок, карабинов, строп и так далее.
45. Запрещается работа на неисправных гамаках и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей (надрыв строп, полотна, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору или администратору. Любой гамак или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).
46. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, а также от других занимающихся.
47. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.
48. Перемещение любого инвентаря и оборудования по залу групповых программ необходимо выполнять осторожно, чтобы не травмировать никого из занимающихся, а также не причинить ущерб техническому, инвентарному оснащению и косметическому состоянию зала групповых программ. В случае повреждения занимающимися инвентаря и другого имущества, а также косметического состояния зала групповых программ, администрацией взимается полная стоимость причиненного ущерба.

49. Перемещение любого инвентаря и оборудования по залу групповых программ необходимо выполнять двумя руками, держа на уровне нижней части живота или бёдер, осуществляя подъём и перенос оборудования только с прямой спиной.
50. По окончании выполнения упражнения или/и окончании всей тренировки, необходимо убедиться, что вы обеспечили неподвижное положение оборудования и инвентарь плотно зафиксирован на отведённом ему месте.
51. После окончания занятия в зале групповых программ необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь зала групповых программ в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зала групповых программ, запрещено.
52. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время практики. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
53. Будьте внимательны при подборе рабочей амплитуды движений и усложнении модификации для каждого упражнения, и только последовательно и постепенно наращивайте амплитуду и уровень выполняемого упражнения. Не торопитесь повышать их, обязательно обращайтесь к инструктору аэро-йоги (йоги в гамаках) за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.
54. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.
55. Употребление воды и напитков, в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.
56. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.
57. Разговаривать по мобильному телефону в зале групповых программ во время занятия запрещено. При необходимости совершить звонок или ответить на него необходимо покинуть площадь зала групповых программ.
58. Во время занятий, с новой для себя асаной, в которой вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору аэро-йоги (йоги в гамаке) для страховки.
59. Самовольное передвижение оборудования с установленных в залах групповых программ мест запрещено.
60. Резервирование свободных мест для занятий в залах групповых программ путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для занятия, клиенту необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для класса аэро-йоги (йоги в гамаках).
61. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре. Подстилайте на коврик личное полотенце перед тем, как начать выполнять упражнение.
62. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.
63. Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
64. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории зала групповых программ запрещено.

65. Перемещать, пинать, бесцельно трогать, разбирать спортивные снаряды и инвентарь зала групповых программ ногами запрещено.
66. При возникновении вопросов в использовании гамака или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по аэро-йоге (йоге в гамаках) за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на гамаке, выполнению упражнения или работе с данным инвентарём.
67. Каждое занятие на классе аэро-йоги (йоги в гамаках) необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе, поэтому не пренебрегайте разминкой, предлагаемой инструктором на классе. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время разминки, и во время всей работы на классе по аэро-йоге (йоге в гамаках). С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, разминки и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
68. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы. Ознакомиться с техникой выполнения упражнений можно с персональным инструктором направления аэро-йога (йога в гамаках) по предварительной договорённости.
69. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его: рекомендуется делать выдох при выполнении усилия, а вдох выполнять при опускании оборудования или выхода в исходную позицию упражнения.
70. При выполнении упражнений следите за амплитудой движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным, независимо от выбранной для работы плоскости: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.
71. Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых вы испытываете сильные болевые ощущения.
72. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли, также не делайте маховых и баллистических движений.
73. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.
74. Использование спортивного и иного оборудования зала групповых программ возможно только в соответствии с его прямым назначением. Изобретение «своих» и «новых» упражнений запрещено.
75. Вынос оборудования и инвентаря из залов групповых программ запрещён.
76. Во время занятий по аэро-йоге (йоге в гамаках) передвигаться по залу групповых программ необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. По залу групповых программ запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
77. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
78. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений обращайтесь к инструктору групповых программ.

79. Не делайте резких движений ни во входе в позиции, ни на выходе из позиций. Делайте все плавно, размеренно, очень аккуратно, необходим постепенный и осознанный вход и выход из каждой асаны.
80. Внимательно следите за ощущениями, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах – болевых ощущений быть не должно. Если вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений — сразу прекратите выполнение данной асаны.
81. Необходимо максимально расслабиться в асане и равномерно распределять вес тела по всем точкам опоры.
82. Во время сгибания ноги в колене, постарайтесь, чтобы угол сгиба был больше или равен 90 градусов (тупой или прямой). Коленная чашечка должна всегда находиться над пяткой или чуть позади нее, но ни в коем случае не быть выдвинута вперед.
83. Во время наклонов вперед тянитесь животом к бедрам, подбородком к коленям, но не пытайтесь с круглой спиной прилагать усилия, чтобы коснуться коленей лбом.
84. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 12 часов до занятия с гамаками и другим оборудованием.
85. Запрещено начинать выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки инструктора.
86. Запрещено держаться за металлические части крепления гамака.
87. Запрещено засовывать пальцы в крепления гамака. Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.
88. Засыпать в асанах на уроках аэро-йоги (йоги в гамаках) запрещено.
89. Запрещается нахождение на классах по аэро-йоге (йоге в гамаках), иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории в состоянии алкогольного опьянения, в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и любые виды неразрешённых медикаментов.
90. Запрещается курение в залах групповых программ, иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории.
91. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника, контролируйте положение своего тела. Модификации некоторых упражнений могут выходить далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70%-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах и скручиваниях.
92. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
93. Обязательно и без промедления информируйте инструктора о неприятных ощущениях во время занятия. Если неприятные ощущения возникли в перевернутой асане – необходимо сразу же позвать инструктора и плавно перейти в положение лежа или «позу ребенка». Резко возвращаться в вертикальное положение из перевернутого опасно для здоровья.
94. Чтобы безопасно войти в ту или иную асану и быть в состоянии удержать ее, внимательно слушайте инструктора и используйте вспомогательные материалы – пропсы (валики, сложенные одеяла, ремни, кирпичики, подушки и так далее) – только с его разрешения.
95. При равновесных асанах (балансах), старайтесь сконцентрировать взгляд на одной неподвижной точке на уровне глаз, чтобы не терять равновесие и не упасть. Если баланс все же не удастся поймать, обязательно используйте какую-либо опору. При неуверенном удержании равновесия работа в равновесных асанах без дополнительной опоры запрещена.

96. При обратных прогибах старайтесь тянуться вперед, расширяя грудную клетку, а не за счет прогиба в пояснице во избежание травматизма.
97. При использовании во время практики какой-либо дыхательной техники, будьте осторожны, так как у многих из них есть свои противопоказания к выполнению. Это позволит избежать риска возникновения травматизма.
98. Инструктор по классу аэро-йога (йога в гамаках) является специалистом фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.
99. Использование электрического оборудования в клубе осуществляется только с разрешения и под контролем администрации. Самовольное подключение любого вида электрооборудования к сети питания и его дальнейшее использование на территории зала групповых программ запрещено.
100. Самостоятельное регулирование системы кондиционирования и вентиляции зала групповых программ, режима проветривания, способа положения и фиксации окон, уровня фиксации рулонных штор, громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения, запрещено.
101. Использование личных музыкальных носителей для трансляции на большую аудиторию на повышенной громкости запрещено.
102. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в зале групповых программ и во время работы на классах групповых программ, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет лишь зона "РЕСЕПШН".
103. Передвижение клиентов по залу групповых программ, местам общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, с открытыми ёмкостями (стаканы) с питьём и питанием (в т.ч. спортивное питание) запрещено.
104. Запрещается вход в служебные помещения всей организации и на прилегающей к ней территории.
105. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций немедленно сообщить об этом инструкторам зала групповых программ и/или администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.
106. Убедительная просьба не оставлять свои вещи в зале групповых программ без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи организация ответственности не несёт.
107. На территорию залов групповых программ запрещается приносить любые виды огнестрельного, газового или холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
108. В случае необходимости данные правила техники безопасности при посещении занятий по аэро-йоге (йоге в гамаках) сети фитнес-клубов «Палестра» могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией.
109. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения клиентом положений настоящих правил техники безопасности администрация фитнес-клуба вправе отказать такому клиенту в посещениях и аннулировать его членство.