

«УТВЕРЖДАЮ»
Ген. директор Глухов В.Н./
«17» 04 2017г.

Приложение № 1к Договору публичной оферты
на оказание физкультурно-оздоровительных
услуг 17.04.2017

Правила посещения оздоровительного центра «ДО-ИН»

1. Основные положения.

Настоящие правила устанавливают «Правила посещения Оздоровительного Центра «До-Ин» (далее Правила), обязательные для исполнения всеми посетителями, направленные на обеспечение безопасного и комфортного пребывания в помещениях Центра.

Правила устанавливают права и обязанности посетителей Центра, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд ограничений, не допускающих действия граждан, которые могут причинить вред другим лицам.

В случае нарушения Правил, администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия. Действующие Правила всегда можно получить у администратора или ознакомиться с ними на информационном стенде или на официальном сайте www.do-in.su. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией. Новая редакция правил заменяет предыдущую.

2. Режим работы Оздоровительного Центра. Пропускной режим.

2.1. Режим работы ОЦ «До-Ин»:

- с понедельника по субботу с 9.00 до 21.00;
- воскресенье с 10.00 до 20.00.

2.2. Занятия в Оздоровительном Центре рекомендуются завершать за 15 минут до окончания работы Центра и покинуть Центр не позднее установленного графика его работы.

2.3. Клиенты Центра могут находиться в помещении Центра в рамках временного диапазона, определенного графиком работы Оздоровительного Центра и расписанием занятий.

2.4. Время работы специалистов и проведения оздоровительных программ, устанавливается согласно утвержденному расписанию.

2.5. Технические перерывы в работе центра и/или его отдельных помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, нормами технической эксплуатации.

2.6. Режим работы может быть изменен по инициативе Оздоровительного центра, при этом Клиенты заранее уведомляются об этом посредством изменений на информационном стенде или официальном сайте.

2.7. Приобретение абонемента является подтверждением согласия с Правилами посещения оздоровительного центра «До-Ин».

2.8. При заключении Договора Клиенты обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение анкетных данных, оформление абонемента.

2.9. При входе в Оздоровительный Центр следует надевать бахилы или сменную обувь. Клиенты Центра обязаны соблюдать чистоту и правила гигиены во всех помещениях ОЦ «ДО-ИН».

2.10. При входе Клиент обязан предъявить Абонемент на стойке рецепции Центра.

2.10.1 Абонемент является персональным и не может быть передан другим лицам.

2.10.2 Абонемент определяет количество занятий.

2.10.3 Срок действия абонемента – 1 месяц (30-31 дней) с даты покупки, за исключением абонемента «В тренажерный зал на 3 месяца».

2.10.4 Абонемент может быть приостановлен по уважительной причине (болезнь, отпуск) сроком до 14 календарных дней однократно. Общий срок заморозки абонемента в течение одного года не может превышать 30 календарных дней. Заморозка на одно посещение не предусмотрена.

2.10.5 Абонемент может продлеваться на период праздничных дней, либо по причине отсутствия инструктора и невозможности замены занятий.

2.10.6 Приостановка на абонемент без ограничения посещений (3 месяца) и мини-абонемент (4 занятия) не распространяется.

2.10.7 Клиент Центра заранее по телефону или на рецепции уведомляет администратора Центра о своем желании приостановить действие абонемента с указанием начала и окончания сроков приостановки.

2.10.8 Дополнительные условия по продлению абонемента рассматриваются администрацией по письменному заявлению Клиента Центра с указанием уважительной причины.

2.11. Для личных вещей следует использовать шкафчик в раздевалке.

2.11.1 При посещении Оздоровительного Центра ключ от шкафчика раздевалки выдается в обмен на абонемент. При выходе из Центра абонемент возвращается в обмен на ключ.

2.11.3 Рекомендуется не оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок. Перед уходом из Центра ключ от шкафчика необходимо сдать на стойку рецепции администрации Центра.

2.11.4 Не оставляйте личные вещи и ключи от шкафчика без присмотра. За утерянные вещи (утраченные, в том числе по причине противоправных действий третьих лиц) администрация Центра ответственности не несет. По вопросам о забытых вещах необходимо обращаться к администратору.

2.11.5 За утерю ключа от шкафчика взимается штраф 300 рублей.

3. Общие правила нахождения на территории Центра

На территории Центра ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические и другие не разрешенные вещества;

3.2. Приносить с собой и хранить любой вид оружия;

3.3. Проносить пищу в тренировочную зону;

3.4. Приводить с собой домашних животных;

3.5. Приводить с собой детей на групповые тренировки для взрослых и в тренажерный зал.

3.6. Самостоятельно использовать кондиционеры, музыкальную и другую аппаратуру Центра;

3.7. Приносить и использовать в помещениях Центра электробытовые нагревательные приборы;

3.8. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

3.9. Препятствовать соблюдению режимов уборки и проветривания.

3.10. Входить в любые технические и служебные помещения и самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование. Посетители, проникшие в такие помещения, несут полную ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне.

3.10. Клиент обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу Центра о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в Центре, а также любых ограничениях к физическим занятиям физкультурой и спортом.

3.11 Нарушение Клиентом Центра Правил, наличие у него медицинских противопоказаний, выявленных после оказания услуг, является основанием для временного прекращения оказания услуг, расценивается как отказ Клиента от получения услуги. В этом случае, Администрация Центра вправе прекратить или ограничить оказание услуг. При этом услуги считаются оказанными, а компенсация их стоимости Администрацией Центра не осуществляется.

3.12. При наступлении беременности Клиент обязан немедленно известить об этом (специалиста) Центра. Скрывая факт беременности, продолжая посещать занятия, Клиент снимает ответственность с сотрудников Центра за возможные последствия тренировочного процесса.

3.13. Этикет в Центре:

3.13.1. Форма одежды

• Для тренировок в Центре необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду. В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. В целях безопасности клиента запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные тренировки, на которых можно тренироваться босиком или в специальной обуви с разрешения тренера.

- Необходимо соблюдать правила общей и личной гигиены, поддержания чистоты.
- Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким и стойким запахом.
- По необходимости принимать душ и менять тренировочную форму.
- При работе на тренажёрах пользоваться полотенцами.

3.13.2. Соблюдение тишины: на территории Центра следует соблюдать правила поведения.

Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям.

Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Клиента Центра. Оздоровительный Центр стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Клиентов. Поэтому любые публичные акции, несанкционированные продажи, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями понимаются распространение разного рода листовок, наглядной агитации, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.

3.14.3. Музыка в Центре: в Центре предусмотрено наличие музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Центре осуществляется Администрацией. Свои музыкальные предпочтения и пожелания можно предложить инструктору или администратору. Специалисты Центра не могут устанавливать музыку по выбору каждого Клиента, т.к. невозможно учесть все пожелания.

4. Вводный инструктаж.

4.1. При посещении тренажерного и фитнес залов, во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности и др. необходимая для успешных тренировок информация. В случае отказа Клиента от прохождения вводного инструктажа ему может быть отказано в допуске к занятиям.

5. Правила посещения Групповых оздоровительных занятий.

5.1. Групповые занятия проводятся согласно расписанию. Всю необходимую информацию можно получить на информационном стенде в Оздоровительном Центре или на сайте www.do-in.su.

5.2. Рекомендуется своевременно приходить на групповые занятия, так как программа тренировок строится таким образом, чтобы дать возможность подготовить организм (разогреться) к занятию, без чего можно нанести вред своему здоровью. Пунктуальность явки на занятие – необходимое условие для получения пользы от занятия.

5.3. Мобильные телефоны при проведении групповых занятий необходимо отключить.

5.4. Тренировка без сменной и спортивной обуви запрещена (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком, в чешках или носках, с разрешения инструктора).

5.5. Не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующего разрешения специалиста.

5.6. Не мешайте занятиям других групп, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке или в холле Центра.

5.7. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Бережно относитесь к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

5.8. Администрация оставляет за собой право заменить заявленного в расписании специалиста.

6. Правила посещения Тренажерного зала.

6.1. С целью обеспечения безопасности, при первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж. При посещении тренажерного зала следует соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

6.2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

6.3. При использовании тренажера более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по

очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

6.4. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнение упражнения. Люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене.

6.5. После окончания работы со свободными весами, необходимо разгружать штанги, убирать блины и гантели в специально отведенные места для хранения.

6.6. При возникновении вопросов об использовании тренажеров - обращайтесь к инструктору зала или администратору - они всегда Вам помогут.

6.7. Соблюдение Правил техники безопасности Оздоровительного Центра является обязательным для всех посетителей клуба (см. ниже Правила ТБ ОЦ «До-Ин»).

6.8. Оборудование, которое используется клиентом на тренировке, должно быть аккуратно сложено на место после ее окончания.

6.9. Рекомендуется собирать длинные волосы в «хвост» или высокую прическу.

6.10. Тренировка без сменной и спортивной обуви запрещена.

7. Правила посещения СПА-зоны и ИК кабины

7.1. Посещение СПА-зоны и ИК кабины является платной услугой.

7.1.2. Посещение СПА-зоны и ИК кабины лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и беременным женщинам рекомендуется посещать только после консультации с врачом. Центр не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья в данных случаях.

7.1.3. При посещении СПА-зоны и ИК кабины посетители должны использовать индивидуальные принадлежности (полотенца, простыни).

7.2. В помещении спа-зоны запрещается:

- Употреблять алкоголь;
- Курить;
- Использовать СПА-зону в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи);
- Пользоваться различными кремами, мазями, скрабами и т.п., а также щетками, варежками для тела, пользоваться различными ароматизаторами;
- Погружаться в бассейн с открытыми ранами, порезами, инфекционными кожными заболеваниями, а также при наличии медицинских повязок и лейкопластырей;
- Пить воду из бассейна;
- Прыгать с бортиков;
- Бросать посторонние предметы в бассейн;
- Перед погружением в бассейн использовать крема и лосьоны
- Заходить в техническую зону;
- Самостоятельно пользоваться массажным столом и душем, находящимися в технической зоне;

7.3. Посещение ИК кабины:

7.3.1. Перед посещением ИК кабины рекомендуется проконсультироваться у Вашего врача при наличии у Вас хронических заболеваний, вживленных искусственных органах и при прохождении медицинского курса лечения.

7.2.2. Не следует начинать сеанс на голодный желудок, перекусите за 1,5 часа до начала сеанса.

7.2.3. За полчаса до сеанса рекомендуется выпить 0,5-1,0 л воды. Не следует употреблять сладкие соки и газированные напитки.

7.2.4. Длительность первых сеансов 20-30 мин., по мере привыкания сеансы можно увеличить до 40 минут. В ИК кабину заходить сухим!

7.2.5. Обязательно снимите все украшения и металлические изделия перед сеансом!

7.2.5. Людям с металлическими имплантами находиться в ИК кабине нельзя!

7.2.6. Для сеанса используется 3 полотенца: 1 на сиденье, 2 под ноги, 3 вытереть пот, влага препятствует проникновению инфракрасного тепла.

7.2.7. После выхода из ИК кабины не рекомендуется сразу идти под душ. Дайте телу привыкнуть к окружающей среде (10-15мин), понизить собственную температуру тела, сузить поры, затем принимайте водные процедуры.

8. Персональные тренировки

8.1. Персональная тренировка – индивидуальное занятие, проводимое инструктором центра с Клиентом в тренажерном или фитнес зале по индивидуальной программе, составленной с учетом пожеланий и возможностей Клиента. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Клиент выполняет упражнения, работает ли в полную силу, доставляет ли тренировка удовольствие Клиенту, и помогает сделать тренировку максимально эффективной. Исходя из поставленных задач и индивидуальных данных Клиента, инструктор составит программу тренировок. Инструктор объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.

8.2. Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Администрацией.

8.3. Персональная тренировка может проводиться только инструктором Оздоровительного Центра.

8.4. Длительность персональной тренировки определяется абонементом.

8.5. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию со специалистом.

8.6. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается на время опоздания.

8.7. В случае своевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка будет перенесена на другое, согласованное с инструктором время.

8.8. Стоимость неиспользованных занятий при несвоевременной отмене (переносе) возмещению не подлежат.

8.9. Клиенты Центра не имеют право проводить персональные тренировки для других Клиентов Центра.

9. Правила нахождения детей и лиц не достигших совершеннолетия на территории Оздоровительного Центра

9.1. Дети в возрасте до 14 лет (включительно) имеют право находиться в Центре только вместе с законным представителем. Лицо, сопровождающее ребенка в Оздоровительном Центре, несет полную ответственность за его жизнь и здоровье, обязано контролировать соблюдение ребенком Правил посещения Оздоровительного Центра и правил техники безопасности. За детей, находящихся на территории Центра без присмотра законных представителей или иных уполномоченных лиц Оздоровительный Центр ответственности не несет.

9.2. Дети в возрасте до 14 лет имеют право посещать детские секции с согласия законного представителя и заниматься в тренажерном зале Центра индивидуально со Специалистом. Продолжительность детских тренировок устанавливается специалистом в соответствии с выбором занятия и возрастом. Посещение залов групповых программ осуществляется строго по расписанию детских групповых программ.

9.3. Подростки в возрасте с 15 лет имеют право заниматься в Центре самостоятельно, при условии письменного согласия законного представителя.

9.4. Законные представители обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации несовершеннолетнего лица в качестве Клиента: заполнение анкетных данных, получение абонемента.

9.5. При осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности в Центре на несовершеннолетних лиц распространяются все требования разделов настоящих Правил.

9.7. До заключения договора законный представитель несовершеннолетнего Клиента обязан убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительной деятельности в течение всего срока действия договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию

здоровья Центр ответственности не несет. Законные представители не должны допускать к занятиям в Центре несовершеннолетних с признаками остаточных и/или хронических инфекционных и/или простудных и/или кожных заболеваний. В противном случае за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Центр ответственности не несет. Специалист или администратор имеют право не допустить к занятиям несовершеннолетнего с указанными признаками.

9.8. Законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих Правил несовершеннолетними Клиентами. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми настоящих Правил.

9.9. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате имеющегося заболевания, его обострения, обострения травмы или хронического заболевания.

9.10. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Клиента, законному представителю (сопровождающему лицу) противоправными действиями третьих лиц или самого Клиента, законного представителя, сопровождающего лица.

9.11. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил посещения Центра. Факт получения травмы Клиентом законный представитель (сопровождающее лицо) обязан зафиксировать у администратора Центра.

9.12. Законные представители обязаны разъяснять несовершеннолетним Клиентам правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Центра, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Центра и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

9.13. Администрация оставляет за собой право расторгнуть Договор физкультурно-оздоровительных услуг в случае нарушения Клиентом, законным представителем (сопровождающим лицом) настоящих Правил.

10. Фото-, видеосъемка на территории Центра

10.1. На территории Оздоровительного Центра запрещается проводить фото –видеосъемку без предварительного согласования с администрацией Центра.

11.Ответственность

11.1. Клиенты и Гости Центра несут ответственность за вред причиненный Центру в соответствии с действующим законодательством РФ. За восстановление абонемента (пластиковой карты), утерянной или испорченной взимается плата - (100 рублей).

11.2. Администрация не несет ответственность за сохранность автомобиля Клиента Центра, находящегося на открытой автомобильной стоянке, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

11.3. Администрация не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья Клиента Центра, если состояние ухудшилось в результате заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Клиента, до момента посещения Центра.

11.4. Администрация не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Клиентом правил техники безопасности, Правил посещения Центра.

11.5. Администрация не несет ответственность за неудобства, вызванные проведением муниципальными и коммунальными городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

1. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Учтите, что регулярные занятия с отягощением зачастую приводят к обострению скрытых хронических заболеваний. Особенно внимательно к таким занятиям следует относиться к людям, страдающим такими заболеваниями, как остеохондроз, мышечная невралгия, радикулит.

2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя работу на кардиотренажерах, различные махи, наклоны, растягивающие упражнения которые разогревают мышцы, увеличивают эластичность связок и сухожилий - подготовит организм к работе. Кроме того, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка – это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50-70% от Вашего рабочего веса.

3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит выполнить Вам не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструктора проконтролировать технику выполнения упражнения. Именно в силу не сложившейся мышечной координации при освоении новых упражнений могут случаться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

4. Занятия с использованием тренажеров.

4.1. Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующей технике безопасности состояниях.

4.2. Если выполняете упражнение на тренажерах впервые, делайте его под контролем специалиста.

5. Тренировка с использованием штанги.

5.1 При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа.

5.2 Снимая диски, с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!!!

5.3 Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен!!!

6. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся.

7. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной.

8. При тренировке с тяжелыми весами (к таким упражнениям относятся: приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно пользуйтесь помощью страховщущего! Попросите специалиста Вас подстражовать. Возможна подстражовка с помощью клиентов, но в присутствии специалиста. Помните, выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховывать партнер или инструктор.

9. Клиент может пользоваться услугами только специалиста Центра. Проведение персональных тренировок Клиентами Центра не разрешается.

10. Если Вы не знаете как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение - обратитесь к специалисту или администратору!

11. Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи не позднее за - 1,5 часа до тренировки.

12. Во время тренировки рекомендуем выпивать достаточное количество воды.

13. Не жуйте жвачку на тренировке, это опасно.

14. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу Центра за первой медицинской помощью.

2. КАРДИОТРЕНИРОВКИ

1. Допуск к кардиотренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач.
2. Наличие спортивной обуви при кардиотренировках обязательно: во избежание травм недопустимо заниматься на кардиооборудовании босиком либо в тапочках.
3. Перед началом занятий обязательно ознакомьтесь с принципом работы кардиооборудования.
4. Начинайте занятия с умеренной нагрузки, увеличивая её постепенно.
5. Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам инструктором или врачом рекомендациями.
6. При занятиях на беговой дорожке соблюдайте следующие рекомендации:
 - 6.1. Перед запуском дорожки обязательно пристегните к одежде страховочный ключ-клипсу, который отключит дорожку в случае непредвиденных обстоятельств.
 - 6.2. Запрещено запрыгивать либо спрыгивать с движущегося полотна включенной дорожки.
 - 6.3. Не останавливайтесь, не наклоняйтесь, не оборачивайтесь назад и не разговаривайте по мобильному телефону, находясь в движении на включенной беговой дорожке.
 - 6.4. Во избежание травм голеностопных суставов не стоит увлекаться увеличением угла наклона беговой дорожки.
 - 6.5. Людям с лишним весом не рекомендуется использовать беговую дорожку для бега, достаточно ходьбы в быстром темпе, либо занятий на других видах кардиотренажеров.
7. Перед началом занятий на велотренажере необходимо отрегулировать седло по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении была слегка согнута в колене.
8. При занятиях на кардиотренажерах прислушивайтесь к ощущениям в коленях, стопах, тазобедренных суставах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений.

**Администрация оздоровительного центра «ДО-ИН»
желает Вам приятного отдыха и эффективной тренировки!**