

2.7.  Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и падению.

2.8.  Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.9.  Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся.

2.10.       Запрещается занятие на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала, тренеру или преподавателю.

2.11.       При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и др.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.12.       После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги и др. инвентарь) на специально отведенные места.

2.13.       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, тренеру или преподавателю.

2.14.       Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.15.       Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.16.       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.

2.17.       В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.18.       Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

2.19.       Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

2.20.       При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала, тренеру или преподавателю. Затем продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).