

## Правила Студии растяжки Stretch House

1. Запись на занятия и отмена записи на занятия производится в Мобильном приложении Stretch House, либо (только в случае технических неполадок Мобильного приложения) сообщением/звонком через мессенджер WhatsApp или звонком на рабочий номер телефона студии.
2. Идентификация клиента производится бумажному абонементу (при его наличии; абонемент кладется на стойку ресепшн до начала занятия для отметки посещения и забирается после) и/или по номеру телефона (клиент называет свой номер и имя, заходя в студию).
3. При наличии признаков болезни, администратор или тренер имеет право отстранить клиента от тренировки с сохранением занятия.
4. Запись на первую и последнюю тренировки по расписанию закрывается за 2 часа до их начала.
5. Запись на промежуточные тренировки, кроме первой и последней, закрывается за 1 час до начала занятия.
6. Отмена занятия производится за 6-11 часов до начала занятия без списания (точное количество часов прописано в договоре оферте согласно филиалу)
7. Тренировка проводится, если на нее записалось минимум 3 человека. Если на занятие записалось менее 3-х человек, администратор предупреждает об этом за 2 часа до начала тренировки (звонком или сообщением в WhatsApp/Telegram).
8. Расписание на следующую неделю открывается каждое воскресенье.
9. Возможно записаться не более, чем на 3/4 занятия одновременно (в зависимости от вашего филиала, администрация студии имеет права регулировать этот показатель без предварительного оповещения посетителей).
10. Клиент не допускается к тренировке, если опаздывает более, чем на 10 минут до её начала.
11. Абонемент активируется с даты первого посещения, но не позднее, чем через 14 дней после получения абонемента (в зависимости от того, какое событие наступит раньше).
12. У каждого абонемента есть свой срок действия, в течение которого необходимо выходить то количество занятий, которое входит в абонемент, иначе они сгорают.
13. Заморозка продается отдельно для абонементов, в которых она не предусмотрена по Договору.
14. Заморозка, включенная в стоимость абонементов, активируется при личном обращении клиента к администратору студии, при установке заморозки в

личном кабинете приложения (в остальных случаях заморозка не активируется, срок действия продолжается, по истечении которого занятия сгорают).

15. Для клиентов с абонементами "безлимит" при пропуске занятия без своевременного предупреждения (п.6 Правил) списывается 1 день из срока действия абонемента.
16. Силовые тренировки необходимо посещать только в закрытой одежде (футболка, леггинсы, носочки).
17. Направление Strip Plastic (18+) необходимо посещать с наколенниками и без каблуков (носочки).
18. На ковриках необходимо заниматься только в носочках (не босиком).
19. Правила подготовки к занятиям в гамаках:

1. Снять с себя все украшения (они могут явиться помехой для выполнения того или иного элемента, травмировать или повредить гамак).
2. Обтягивающая футболка (обязательно с длинным или коротким рукавом).
3. Без тонального крема, пудры и помады (можно смыть в студии перед занятием).
4. Без сильного запаха парфюма.
5. Все занятия проводятся строго в носочках.
6. Кушать не менее, чем за 1,5-2 часа до занятия.
7. Косметологические инъекции, сделанные менее 6 часов назад.

20. Противопоказания к перевернутым положениям:

1. Беременность.
2. Чрезмерно низкое или высокое давление.
3. Глаукома.
4. Отит, гайморит, синусит.
5. Недавно перенесенные черепно-мозговые травмы.

21. Противопоказания и ограничения к занятиям стретчингом

Как и любой другой вид серьёзной физической активности, стретчинг имеет ряд своих специфических противопоказаний и ограничений. Пожалуйста, отнеситесь к этим запретам ответственно и соблюдайте данные ограничения, чтобы не навредить вашему здоровью.

#### ***Противопоказания:***

- Травмы и любые заболевания суставов и мышц
- Искривления позвоночника (серьёзные, требующие внимания врача)
- Артриты
- Злокачественные опухоли

- Остеопороз
- Болезни сосудов
- Острый тромбоз
- Гематомы
- Переломы
- Гипертония
- Заболевания сердца
- Послеоперационные состояния
- Грыжи
- Грипп и инфекционные заболевания
- Повышенная температура тела

#### ***Ограничения:***

- Остеохондроз позвоночника - нельзя сильно скручиваться в позвоночнике. Это относится, прежде всего, ко всем скруткам.
- Беременность - быть осторожнее. Посоветоваться с врачом.
- Менструация - быть осторожнее. Прислушиваться к своим ощущениям. При необходимости выполнять лишь минимум упражнений в щадящей форме или вовсе отказаться от тренировки.

Помните, чрезмерная растяжка связок дестабилизирует суставы. Они начинают болеть и «выскакивать». Особенно это мешает при силовом тренинге. В более зрелом возрасте последствия чрезмерного растяжения связок могут дать о себе знать всевозможными осложнениями.

#### **22. Техника безопасности:**

Существует ряд правил выполнения упражнений:

1. Входите в упражнение плавно, не спеша. Занимайте исходное положение и начинайте выполнять упражнение уверенно, но с расстановкой. Растяжки не терпят суety.
2. Держите голову так, чтобы шея являлась продолжением позвоночника, была направлена туда же, куда направлен позвоночник. Отходите от этого

правила лишь в том случае, когда это явно указано в описании упражнения, либо инструктор направляет вас лично.

3. При растяжке мышц ягодиц, бицепсов бёдер, паховой области и вообще всегда, когда в описании к упражнению сказано «держать спину прямой», держите спину прямой. Для этого следует напрячь разгибатели спины, поднять грудную клетку и внимательно следить за тем, чтобы позвоночник был как можно больше похож на прямую линию.

4. При растяжке бицепсов бёдер всегда чуть сгибайте ноги в коленях. Не допускайте максимального разгибания ноги «на излом». У некоторых людей коленные суставы настолько разработаны, что ноги как бы сгибаются в обратном направлении. При повышенной нагрузке такое положение может привести к серьезной травме коленных суставов, которые, кстати говоря, являются одними из самых сложных по строению. Их лечение - дело хлопотное и продолжительное. Не стоит так рисковать. Здесь же следует упомянуть и локтевые суставы. При растяжке бицепсов, дельтовидных мышц и мышц груди всегда держите руки чуть согнутыми в локтях, чтобы не травмировать локтевые суставы по аналогии с коленными.

5. Не допускайте большой боковой нагрузки на коленные суставы. Когда вы тянете поперечный шпагат или выполняете упражнения стоя с широко расставленными ногами, обращайте внимание на положение стоп и ощущения в коленях. Ни в коем случае не допускайте ощущения, когда вы чувствуете, что вся конструкция тела стоит за счёт бокового усилия в коленных суставах. Поворачивайте стопы ног таким образом, чтобы ослабить или вовсе исключить такую нагрузку.

6. Отслеживайте появление болевых ощущений в ходе выполнения упражнения и при появлении первых признаков боли незамедлительно прекратите упражнение, сообщив об этом фитнес-инструктору.

7. Будьте внимательны к рекомендациям фитнес-инструктора и выполняйте упражнения, не отклоняясь от инструкций.

8. Осуществляйте выход из упражнений плавно и не спеша.