

# **Приложение к Договору публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг INSIDE студией**

**01 сентября 2025 года г. Ульяновск**

- При посещении занятий Клиенту необходимо назвать свои фамилию и имя, на которые оформлена запись или абонемент. Использование чужих данных не допускается.
- Нахождение в залах и раздевалках Студии допускается в сменной обуви либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе в Студию.
- Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены и посещать занятия в чистой и опрятной одежде, предназначенной для физической активности.
- Клиент вправе использовать оборудование и инвентарь, предоставляемые Студией для занятий (коврики, кирпичи, ремешки, пледы, болстеры и иное оборудование).

После завершения занятия Клиент обязан аккуратно убрать использованное оборудование на предназначенные для этого места, а коврик обработать антисептическим средством, размещённым в зале.

- Клиент обязан соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, с уважением и вежливостью относиться к другим посетителям Студии и персоналу, а также не допускать действий, создающих угрозу жизни, здоровью и безопасности окружающих.
- Клиент не вправе самостоятельно проводить инструктаж, давать рекомендации или корректировать выполнение упражнений другими Клиентами.
- Во время групповых занятий Клиент обязан выполнять упражнения в соответствии с указаниями преподавателя и не выполнять самостоятельные последовательности, противоречащие структуре занятия.
- Лица младше 14 лет допускаются к самостоятельным занятиям только при наличии письменного согласия одного из родителей (законного представителя), если иное не предусмотрено правилами Студии.

## **На территории Студии Inside запрещено:**

- курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;
- проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- пользоваться мобильными телефонами или иными электронными устройствами во время занятий, а также в зале для занятий;
- использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
- принимать пищу и напитки в непредназначенных для этого местах;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда вас пригласили сотрудники;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории студии без письменного разрешения Студии;
- посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
- въезжать на территорию Студии на роликовых коньках, велосипедах, скейтбордах и иных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;
- беспокоить других посетителей;

В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, Студия имеет право отказать Клиенту в предоставлении услуг. В этом случае какие-либо компенсации Клиенту не выплачиваются.

В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ К ЙОГОЙ

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (то есть рак или саркома);
- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специальных занятий по йоге для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Женщинам в критические дни необходимо посещать специализированные занятия
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;(посещение занятий по йогатерапии)
- Повреждения менисков;(посещение занятий по йогатерапии)
- Межпозвоночные грыжи дисков (грыжи позвоночника) (посещение занятий по йогатерапии)
- Листезы (лестничные смещения позвонков);(посещение занятий по йогатерапии)
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;(посещение занятий по йогатерапии)
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице)

## ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ ЙОГОЙ

- Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 4 часа до занятия. Под «плотной» пищей мы понимаем полноценный обед из двух или трех блюд, высококалорийный с большим количеством белков. После приема «легкой» пищи должно пройти 2-3 часа. «Легкой» едой может быть, например, салат из свежих овощей, фруктов, немного риса или каши. Если чувство голода перед занятием слишком сильное, нет смысла терпеть через силу, вполне допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежесжатого сока, полстакана молока, чай с мёдом, съесть немного фруктов или сухофруктов. Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах – 100 мл теплой воды. Во время занятия можно выпить 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.
- Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.
- Пить и есть не ранее чем через 10 минут после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время, то рекомендуем после занятия только пить.
- Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усиливаться на следующий день.

Облегчение принесет теплый душ, ванна, легкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное йога-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.

## **Техника безопасности при занятиях йогой в гамаках и занятиях с подвесным оборудованием (детские и взрослые занятия) .**

- 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.
- Перевернутые асаны и другие асаны требующие дополнительных физических усилий выполняются только под контролем инструктора.
- Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не попадали в полотно гамака или в фиксаторы дополнительного оборудования, не перекручивались, тем самым мешая выполнению движения.
- 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.
- Во время занятий, с новой для себя асаной, в которой вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору йоги в гамаке для страховки.
- Самовольное передвижение оборудования с установленных в залах групповых программ мест запрещено.
- При возникновении вопросов в использовании гамака или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по йоге в гамаках за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на гамаке, выполнению упражнения или работе с данным инвентарем.
- Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время разминки, и во время всей работы на классе по 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.
- Необходимо четко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.
- Во время занятий по 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.
- Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
- Запрещено начинать выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки инструктора.
- Запрещено держаться за металлические части крепления гамака.
- Запрещено засовывать пальцы в крепления гамака. Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЙОГЕ

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.
5. Не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьезный вред.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
8. 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.
9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят 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, скручиваниях.

## ПОЗЫ СТОЯ

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как Паривритта Триконасана, Вирабхадрасана и пр. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.

2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами — Уттхита Триконасана, Ардха Чандрасана и др.

3. Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирахадрасана и др. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

## ПОЗЫ СИДЯ

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Особенно в этом смысле опасны Падмасана («поза лотоса») и Вирасана (сед между пятками). Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног. Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

## НАКЛОНЫ

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, Пашчимоттанасане. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

## ПРОГИБЫ

Самые проблемные части тела в прогибах – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от переразгибания;
2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;
3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.
5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

## СКРУЧИВАНИЯ

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной,

способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах, например, Ардха Матсиендрасане, колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;
2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте;
3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;
4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

#### БАЛАНСЫ НА РУКАХ

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

Основные правила выполнения упоров и балансов на руках:

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;
2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;
3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

#### ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга). В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

Вот основные правила выполнения перевернутых поз, как классических вариантов, так и упрощенных аналогов:

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.
2. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.
3. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.