

Правила техники безопасности при занятиях пилатесом.

Пилатес – один из самых безопасных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Тем не менее, перед принятием решения о занятиях пилатесом, следует обратиться к врачу и получить рекомендации по поводу показаний к этому виду физкультурно-оздоровительных упражнений.

Занимаясь пилатесом, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

1. Пилатес – это тренировка, направленная на оздоровление и укрепление организма. Выполняя упражнение, вам должно быть комфортно. Если свело ногу, закружилась голова или в какой-нибудь части тела почувствовали боль, остановитесь и немедленно поставьте в известность тренера. Подождите, пока боль пройдет и вам станет лучше. Если же все повторяется снова, то данное упражнение следует убрать из ваших занятий.
2. Необходимо всегда четко следовать указаниям тренера.
3. Для нахождения в тренировочной зоне студии посетителю необходимо переодеться в спортивную одежду и носки. Запрещается тренироваться в обуви.
4. Нельзя заниматься пилатесом на голом полу. Все упражнения следует выполнять либо на тренажерах, либо на коврик. Коврик при этом не должен сворачиваться или скользить. Пользоваться специальным оборудованием (тренажерами) для занятий можно только под управлением тренера.
5. При выполнении упражнений движения должны быть плавные и медленные. Выполняя упражнения, избегайте резких движений, особенно в сложных упражнениях, например, стойке на плечах.
6. Принимать пищу следует за полтора-два часа до и после занятия.
7. Во время занятий запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.
8. Никогда не перенапрягайтесь. Слишком большое мышечное напряжение либо растяжение может сильно навредить.
9. Во время критических дней девушкам лучше отказаться от упражнений на нижний пресс и от упражнений с перевернутыми позами.
10. Если у вас предпростудное состояние, болит голова или общее недомогание, лучше перенести тренировку. К занятиям надо приступать после полного выздоровления.