

**ДОДАТОК № 2
ДО ДОГОВОРУ ПРО КОРИСТУВАННЯ
МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЮ БАЗОЮ СТУДІЇ
ЙОГИ "YUOGA"**

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. ПОПЕРЕДНІЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД

- 1.1. Перед початком занять рекомендується пройти адекватне медичне обстеження. При регулярних заняттях у Студії можливо загострення хронічних захворювань. Бажано, при різних захворюваннях, проводити тренування під контролем Викладача за індивідуальною програмою. Клієнтам наполегливо рекомендується проводити періодичне медичне обстеження, яке допоможе попередити появу будь якого ускладнення.

2. РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ДОСТАТНЄ ХАРЧУВАННЯ

- 2.1. При прийомі їжі більше ніж за чотири години до тренування можливе настання гіпоглікемії (низький рівень глюкози у крові), що може спричинити запаморочення. Радимо випити склянку (200-250мл) солодкого чаю (кави), або солодкий сік перед та протягом заняття (ще 200-250мл).

3. ОДЯГ

- 3.1. Одяг повинен бути зручний, не перешкоджати виконанню тренувальних вправ, та відповідати загальним вимогам травмобезпеки.
- 3.2. Для занять гарячою йогою не рекомендоване використання термо одягу з метою запобігання небажаному перегріву організму.

4. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА

- 4.1. Перед кожним тренуванням необхідна розминка. Загальна розминка включає мобілізацію серцевосудинної системи та системи дихання, різні махи, нахили та інше, які розігріють та збільшать еластичність м'язової і сухожильної тканини, а також підготують організм до подальшої роботи.