

## **Рекомендации для занимающихся в студии «SPORTDOC»**

- Рекомендуем приходить за 10-15 минут до начала тренировки, чтобы спокойно переодеться и настроиться на предстоящее занятие.
- Рекомендуем заниматься босиком, в нескользящих носках (на занятиях пилатесом, йогой или коррекционным фитнесом) или в кроссовках (на занятиях функционально-адаптивным тренингом).
- Для занятий рекомендуется спортивная удобная одежда (леггинсы/шорты/тайсы и футболка/майка).
- Рекомендуем отказаться от обильной пищи за 1 час до тренировки. Это поможет Вам заниматься легко, не испытывая дискомфорта.
- Ценные вещи берите с собой в кабинет.
- В процессе тренировки принципиально важно точно следовать указаниям инструктора и не допускать никакой «самодеятельности». Задача наших инструкторов — обеспечить корректное и эффективное выполнение упражнений. Ваша задача — внимание к объяснениям и своим ощущениям.
- Если во время занятий, при выполнении упражнений, Вы испытываете ощутимый дискомфорт или резкую боль, необходимо закончить выполнение упражнения, немедленно проинформировать об этом специалиста и по окончании тренировки, обсудить с инструктором/специалистом Вашу проблему. Продолжать делать упражнение при нарастающих болевых ощущениях — опасно для здоровья.
- Мы рекомендуем Вам не беспокоиться о возможных несовершенствах и уделить внимание внутренним ощущениям. Работа с осанкой и формой своего тела — это не сиюминутный результат, а поступательное развитие Ваших возможностей. Будьте внимательны к себе, к своим состояниям, и не гонитесь за совершенством, оно придет со временем.
- Перед началом занятий мы рекомендуем не пользоваться парфюмерной косметикой.
- Если у Вас инфекционные, простудные, кожные или другие опасные для окружающих заболевания, убедительно просим воздержаться от посещения студии до момента полного выздоровления.

**С уважением, Команда SPORTDOC.**