Правила безопасного поведения при работе на велотренажере.

**Меры предосторожности**

1)Внимательно изучите настоящее руководство и сделайте упражнения на разминку, прежде чем приступить к использованию велотренажера.

2)Данный велотренажер является фитнесс оборудованием, действие которого направлено на тренировку сердечнососудистой системы.

3)Перед использованием тренажера убедитесь, пожалуйста, что все его части в исправном состоянии и тщательно зафиксированы. Во время использования тренажер должен находиться на твердой поверхности. Желательно наличие ковра или покрытия на полу.

4)Пожалуйста, надевайте надлежащую одежду и обувь для занятий: важно, чтобы одежда не цеплялась за части тренажера. Не забудьте закрепить ремни педалей.

5) Для достижения оптимального результата стоит обратить внимание как на количество сделанных упражнений, так и на ежедневное их выполнение.

6)Во избежание травмы мышц необходимо сделать упражнения на разминку всего тела перед использованием тренажера. Используйте упражнения на разминку, описанные ниже. Расслабление мышц рекомендовано в качестве упражнения на успокоение после занятия.

7)Во время занятия следите чтоб дети не находились поблизости .Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасного использования тренажера - два метра.

8)Не занимайтесь на тренажере за час до и час после еды.

9)Немедленно прекратите упражнение, если почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания.

10)Рассчитан на массу тела максимум 50 кг.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка детский сад № 17»**

**г.о. Саранск**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Заведующая МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад№17» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Г. Бикмурзина**  **Пр № 182 от 31.05. 2019г.** |

**Инструкция**

**при работе на велотренажере.**

Разработал: инструктор

по физической культуре

Масликова Н. И.