

ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ЗАНЯТИЮ ЙОГОЙ В СТУДИИ «KIEVYOGA.CENTER»

Настоящая оферта адресована Клиентам, отвечающим условиям, изложенным в настоящей Оферте, и является официальным публичным предложением ФЛП Лебакиной Елены Викторовны заключить договор об оказании услуг по занятию йогой в студии «KievYoga.Center» в соответствии с действующим законодательством Украины. Договор об оказании услуг по занятию йогой в студии «KievYoga.Center» считается заключенным и приобретает силу с момента совершения Клиентом действий, предусмотренных настоящей Офертой и означающих безоговорочное принятие Клиентом всех условий Оферты без каких-либо изъятий или ограничений, на условиях присоединения.

1. Термины и определения

1.1. *Абонемент*— документ, предоставляющий право физическим лицам получить Услуги лично и/или третьим лицом (если это предусмотрено конкретным видом Абонемента) в объеме, оплаченном Клиентом.

1.2. *Договор* — Договор об оказании услуг по занятию йогой в студии «KievYoga.Center», заключаемый посредством принятия Клиентом настоящей Оферты.

1.3. *Клиент*— дееспособное физическое лицо, достигшее возраста 18 (восемнадцати) лет, принявшее условия настоящей Оферты, пользующееся Услугами Студии, или физическое лицо, достигшее возраста 14 (четырнадцати) лет при условии предоставления Студии письменного согласия родителей или законных представителей на принятие условий настоящей Оферты; или законный представитель лица, не достигшего 14 (четырнадцати) лет, пользующегося Услугами Студии или юридическое лицо, работники которого пользуются услугами Студии.

1.4. *Оферта*— настоящая публичная оферта.

1.5. *Правила Студии* — документ, определяющий правила оказания Студией Услуг и правила поведения Клиента в Студии, в том числе на занятиях. Правила Студии размещены на Сайте Студии.

1.6. *Прейскурант*— документ, определяющий вид и стоимость Абонементов или разовых занятий, размещенный на Сайте Студии.

1.7. *Расписание*— график занятий, проводимых в Студии. Расписание размещается на Сайте Студии и на рецепции Студии.

1.8. Сайт Студии— www.kievyoga.center

1.9. Студия— ФЛП Лебакина Е.В., создавшая право на коммерческое обозначение: «Kievyoga.Center». Студия расположена по адресу: г. Киев, ул. Михайловская, 12-б, 2-й эт.

1.10. Услуги— обучение йоги, оказываемые Студией Клиенту согласно условиям приобретенного Клиентом Абонементa.

2. Порядок акцепта Оферты, предмет Договора

2.1. Настоящая Оферта является неотъемлемой частью Договора, определяет порядок оказания Услуг, а также регулирует отношения между Студией и Клиентом (далее - стороны), возникающие при исполнении Договора. Оферта доступна для ознакомления на Сайте Студии.

2.2. Договор между сторонами заключается путем акцепта Клиентом настоящей Оферты. Акцептом оферты является оплата Клиентом в полном объеме стоимости Услуг в соответствии с выбранным им Абонементом. Моментом оплаты считается поступление суммы в счет оплаты стоимости Услуг в соответствии с выбранным Клиентом Абонементом в полном объеме в кассу или на расчетный счет Студии.

2.3. Акцептом условий настоящей оферты Клиент безоговорочно соглашается с условиями публичной Оферты. Акцептом Оферты Клиент подтверждает, что он ознакомлен с Правилами Студии и обязуется их выполнять.

2.4. Студия обязуется в течение срока действия Договора оказывать Клиенту Услуги в порядке и на условиях, предусмотренных в Договоре и Правилах Студии (**Приложение №2 к данному Договору**).

2.5. Перечень видов Услуг, стоимость, сроки и места их оказания указаны на Сайте Студии. Клиент соглашается с тем, что Студия вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Оферту и\или стоимость и\или сроки и\или места оказания Услуг. Уведомление Клиента об изменении Оферты и\или стоимости и\или сроков и\или мест оказания Услуг осуществляется Студией путем размещения текста изменений\новой редакции Оферты и\или стоимости и\или сроков и\или мест оказания Услуг на Сайте Студии. Любые изменения Оферты и\или стоимости и\или сроков и\или мест оказания Услуг становятся обязательными для сторон с даты введения их размещения на Сайте Студии, если только в самой Оферте или тексте изменений не указана иная дата их вступления в силу.

3. Права и обязанности сторон Договора

3.1. Студия обязана:

3.1.1. Обеспечить оказание Клиенту Услуг при условии соблюдения последним положений Оферты и Правил Студии.

3.1.2. После оплаты Клиентом стоимости Абонемент в полном объеме активировать Абонемент Клиента.

3.1.3. Публиковать официальные сообщения, связанные с оказанием Услуг, на Сайте Студии.

3.2. Студия имеет право:

3.2.1. Требовать от Клиента соблюдения Правил Студии.

3.2.2. Требовать медицинскую справку о состоянии здоровья Клиента, на основании которой принимается решение о возможности (невозможности) оказания Услуг Студией. В случае несоответствия состояния здоровья Клиента требованиям Студии и/или необходимому уровню, позволяющему Студии обеспечить безопасность Клиента (оценивается представителями Студии самостоятельно), Студия вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения настоящего Договора.

3.2.3. Отказать Клиенту в доступе в Студию (приостановить оказание Услуг по настоящему Договору) при наличии явных признаков того, что Клиент находится в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, либо пытается пронести на территорию Студии любые виды оружия, взрывчатые, либо ядовитые вещества или иные предметы, оборот которых запрещен или ограничен на территории Украины.

3.2.4. Требовать от Клиента прекращения действий, нарушающих Правила Студии, а в случае игнорирования замечаний представителей Студии – требовать, чтобы Клиент покинул Студию.

3.2.5. Ограничить доступ Клиента на территорию Студии и/или расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке в случае систематического (два и более раза подряд) нарушения Клиентом условий Договора, Правил Студии. При этом стоимость пропущенных по данной причине занятий в Студии Клиенту не возвращается, а остается у Студии, являясь штрафом Клиента за нарушение настоящего Договора и Правил Студии.

3.2.6. Ограничить доступ Клиента на территорию Студии и/или расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке в случае неоплаты Клиентом Услуг в полном объеме. Студия ограничивает Клиенту доступ на территорию Студии до момента их полной оплаты.

3.2.7. Не допускать Клиента на занятие, если Клиент опоздал более чем на 15 минут с момента начала занятия.

3.2.8. Производить на территории Студии видео- и фотосъемку, материалы которой Студия имеет право размещать на Сайте Студии, в социальных сетях, а также использовать в рекламных материалах Студии при условии устного согласия Клиента.

3.2.10. Использовать предоставленные Клиентом Студии номер мобильного телефона и\или адрес электронной почты для передачи Клиенту уведомлений, содержащих информацию об Услугах Студии.

3.3. Клиент обязан:

3.3.1. Соблюдать условия Договора, Правила Студии, технику безопасности при занятиях йогой (**Приложение №3 к настоящей Оферте**).

3.3.2. Оплачивать услуги Студии в полном объеме согласно Прейскуранту и выбранному Абонементу в срок не позднее первого дня начала занятий.

3.3.3. Самостоятельно нести ответственность за состояние своего здоровья. Перед началом посещения занятий Клиент обязуется ознакомиться с имеющимися ограничениями, с противопоказаниями к занятиям йогой (**Приложение №1 к настоящей Оферте**), проконсультироваться у медицинского работника о возможных противопоказаниях, самостоятельно контролировать физическую нагрузку, при необходимости – поставить в известность тренера. Любые травмы и заболевания, полученные Клиентом во время занятий по собственной вине, в силу несоблюдения правил поведения в Студии или небрежности, а также их последствия, не являются предметом ответственности Студии.

3.3.4. При предъявлении Студией соответствующего требования, предоставить Студии медицинскую справку о состоянии здоровья Клиента, на основании которой принимается решение о возможности (невозможности) оказания Услуг Студией. В случае несоответствия состояния здоровья Клиента требованиям Студии и\или необходимому уровню, позволяющему Студии обеспечить безопасность Клиента (оценивается представителями Студии самостоятельно), Студия вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения настоящего Договора.

3.3.5. Незамедлительно уведомлять администрацию Студии о наличии медицинских противопоказаний, если услуги Студии могут повлечь причинение ущерба жизни и здоровью Клиента, а равно о противопоказаниях, которые могут создать угрозу жизни или здоровью иных клиентов и персонала Студии. В случае несоответствия состояния здоровья Клиента требованиям Студии и\или необходимому уровню, позволяющему

Студии обеспечить безопасность Клиента (оценивается представителями Студии самостоятельно), Студия вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения настоящего Договора.

3.3.6. Подтвердить, что Клиент не страдает хроническими сердечно-сосудистыми, нервными, психическими заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и иными заболеваниями, которые могут в значительной степени повлиять на состояние его здоровья в связи с повышенными физическими нагрузками во время занятий. Клиент подтверждает, что не страдает заболеваниями кожи, дыхания, иммунной системы, инфекционными заболеваниями, иными заболеваниями, которые могут повлиять на здоровье прочих занимающихся с ним в одном помещении людей. В случае несоответствия состояния здоровья Клиента требованиям Студии и\или необходимому уровню, позволяющему Студии обеспечить безопасность Клиента или третьих лиц (оценивается представителями Студии самостоятельно), Студия вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения настоящего Договора.

3.3.7. Соблюдать технику безопасности и правила пожарной безопасности, следовать рекомендациям и инструкциям по пользованию инвентарем и оборудованием, используемым на занятиях.

3.3.8. Бережно относиться к имуществу и инвентарю Студии, предотвращать поломки оборудования и инвентаря. В случае порчи имущества и инвентаря Студии Клиент обязан компенсировать причиненный ущерб на основании двустороннего акта.

3.3.9. В случае обнаружения неисправного оборудования или инвентаря в Студии, незамедлительно сообщить администратору или тренеру Студии. Не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.

3.3.10. Следить за сохранностью своих вещей. Студия не несет ответственности за вещи, оставленные Клиентом без присмотра в раздевалках и других помещениях Студии. Ценные вещи Клиент может взять с собой в зал проведения занятий.

3.4. Клиент имеет право:

3.4.1. Посещать занятия в объеме, предусмотренном условиями приобретенного Абонементa.

3.4.2. Продлить Абонемент согласно правилам, указанным в Правилах студии.

3.4.3. Направлять Студии свои предложения и рекомендации по Услугам.

4. Стоимость Услуг и порядок расчетов

4.1. Стоимость Услуг указана в Прейскуранте, размещенном на Сайте Студии и на рецепции Студии.

4.2. Оплата осуществляется посредством наличного или безналичного платежа Клиента по выбору последнего.

4.3. Клиент вправе внести денежные средства на расчетный счет Студии или в кассу Студии в качестве депозита. Оплата выбранного Клиентом Абонемента в таком случае происходит за счет списания денежных средств из суммы внесенного Клиентом депозита. В случае нехватки на депозите Клиента денежных средств для приобретения выбранного Клиентом Абонемента, Студия вправе отказать Клиенту в приобретении Абонемента. До момента пополнения депозита Студия вправе приостановить оказание услуг по настоящему Договору.

4.4. Особые условия (акции, скидки и т.д.) предоставляются на условиях, указанных на Сайте Студии и на рецепции Студии.

4.5. Клиент имеет право произвести оплату Услуг или внести денежные средства в качестве депозита онлайн на Сайте Студии. Для этого плательщику необходимо на Сайте Студии выбрать нужный абонемент из линейки абонементов для онлайн занятий и нажать «Купить». Далее нажать на иконку «Оформить заказ» после чего Плательщик производит автоматизированное перенаправление на WEB-страницу Банка-эквайера, на которой необходимо ввести следующие данные: номер Банковской карты Держателя карты; Код CVC2/CVV2; Срок действия Банковской карты Держателя карты; Имя и фамилия Держателя карты, указанные на Карте, телефон и e-mail клиента.

4.6. Если данные введены верно, то при нажатии «Оплатить» выводится сообщение об успешном завершении Операции. При несоответствии информации выдается предупреждение о необходимости проверить корректность введенных данных. После выводится Сообщение об оплате и на указанный Клиентом email автоматически отправляется чек.

5. Порядок оказания Услуг

5.1. Услуги оказываются в объеме и на условиях, указанных в Правилах Студии и настоящем Договоре.

5.2. Клиент самостоятельно выбирает занятия для посещения, информация о которых размещена на Сайте Студии и производит их оплату, исходя из предоставленных Студией вариантов.

5.3. Абонемент начинает действовать с даты его приобретения либо посещения первого

занятия, в зависимости от типа абонеента, но не позднее, чем через 90 дней после покупки.

5.4. Действие Абонеента заканчивается в случае посещения оплаченного количества занятий, либо по истечении срока его действия, согласно условиям приобретаемого Абонеента.

5.5. Студия организует проведение занятий, информация о которых размещена на Сайте Студии.

5.6. Клиент посещает занятия в соответствии с условиями, изложенными на Сайте Студии, соблюдает Правила Студии и требования настоящего Договора.

5.7. Для того, чтобы записаться на онлайн занятие, Клиенту необходимо перейти в раздел «Запись» на Сайте Студии и выбрать необходимое занятие для записи. Запись на занятия происходит путём введения следующих контактных данных Имя и фамилия клиента, телефон и e-mail клиента.

6. Ответственность сторон

6.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по договору стороны несут ответственность в соответствии с законодательством Украины.

6.2. Студия не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в случаях ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему Договору, нарушений требований тренера и Правил Студии.

6.3. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

6.4. Клиент соглашается с тем, что не вправе требовать от Студии какой-либо компенсации материального вреда и вреда, причиненного его здоровью.

6.5. Клиент несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества Студии за исключением его физического износа.

6.6. Студия не несет ответственность за сохранность личных вещей Клиентов.

6.7. Студия не несет ответственность за любые убытки, возникшие у Клиента, в том числе в связи с тем, что Клиент не ознакомился и\или несвоевременно ознакомился с условиями Оферты и\или Правилами Студии и\или изменениями и дополнениями, внесенными в них.

6.8. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

6.9. Стороны освобождаются от ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения Договора в результате событий чрезвычайного характера, которые сторона(ы) не могла(и) ни предвидеть, ни предотвратить разумными мерами (форс-мажора). К таким обстоятельствам чрезвычайного характера относятся стихийные бедствия, аварии, наводнения, землетрясения, эпидемии, пожары, массовые беспорядки, забастовки, революции, военные действия, вступление в силу законодательных актов, правительственных постановлений и распоряжений государственных органов, прямо или косвенно запрещающих указанные в договоре виды деятельности, а также любые другие обстоятельства, находящиеся вне разумного контроля сторон, препятствующие исполнению обязательств.

6.10. Стороны соглашаются, что Студия имеет право заморозить действующие Абонементы Клиентов в случае законодательного запрета на работу Студии в связи с обстоятельствами непреодолимой силы, как указано в п.6.9. Абонементы в таком случае могут быть заморожены до момента окончания данных действия данных обстоятельств.

7. Срок действия договора

7.1. Договор вступает в силу с момента принятия его условий Клиентом (акцепта Оферты) и действует в течение неопределенного срока.

8. Порядок расторжения договора

8.1. Стороны имеют право отказаться от настоящего Договора в одностороннем внесудебном порядке в случаях, предусмотренных в настоящем Договоре.

9. Порядок разрешения споров

9.1. Споры и разногласия, которые могут возникнуть при исполнении настоящего Договора, будут по возможности разрешаться путем переговоров между сторонами. В случае невозможности разрешения спора и необходимости рассмотрения спора судом, подсудность определяется по месту нахождения ответчика.

9.2. Применимым правом считается действующее законодательство Украины.

10. Прочие условия

10.1. Во всем, что прямо не предусмотрено договором, стороны руководствуются законодательством Украины.

10.2. Настоящим, Клиент, путем акцепта данной оферты, во исполнение требований законодательства о персональных данных, а также законодательства о рекламе свободно, своей волей и в своем интересе дает своё согласие Студии на обработку своих персональных данных, указанных при заполнении любых веб-форм на Сайте Студии www.kievyoga.center, а также на страницах Студии в социальных сетях Facebook, Instagram. Под персональными данными понимается любая информация, относящаяся ко мне как к субъекту персональных данных, в том числе: фамилия, имя, отчество; номера рабочего и мобильного телефонов, адреса электронной почты, а также иные персональные данные (в том числе полученные посредством заполнения какой-либо веб-формы на вышеуказанном сайте и страницах в социальных сетях), включая специальные категории персональных данных: состояние здоровья. Целями обработки (в том числе целями сбора) персональных данных являются: заключение, исполнение и прекращение Студией гражданско-правовых договоров на оказание услуг с физическими, юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями; продвижение услуг Студии посредством любых средств связи, а также для обеспечения соблюдения законов и иных нормативно-правовых актов.

10.3. Клиент подтверждает согласие с тем, что в рамках обработки персональных данных Студия вправе осуществлять сбор, запись, систематизацию, накопление, анализ, использование, извлечение, распространение, передачу любым иным третьим лицам, в том числе и трансграничную передачу, получение, обработку, хранение, уточнение (обновление, изменение), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных Клиента путем ведения баз данных автоматизированным, механическим, ручным способами в целях: ведения и актуализации клиентской базы; получения и исследования статистических данных об объемах продаж и качестве оказываемых услуг; проведения маркетинговых программ; проведения опросов и исследований, направленных на выявление удовлетворенности/неудовлетворенности клиентов, постоянного совершенствования уровня предоставляемых услуг; информирования меня о предлагаемых Студией услугах, проводимых мероприятиях, акциях и т.д.; рекламирования и иного любого продвижения товаров и услуг на рынке путем осуществления прямых контактов со мной и иными потребителями; технической поддержки при обработке информации и персональных данных с использованием средств автоматизации и без такого использования.

10.4. Клиент ознакомлен (а) с тем, что: настоящее согласие на обработку персональных данных и получение рекламы действует в течение 20 (двадцати) лет, а в части персональных данных, содержащихся в документах и на иных носителях информации, срок хранения которых по действующему законодательству превышает двадцать лет, согласие на обработку персональных данных действует в течение сроков хранения таких документов и иных носителей информации, установленных действующим законодательством. Согласие на обработку персональных данных может быть отозвано посредством направления соответствующего письменного уведомления в адрес Студии

по адресу, указанному в настоящей оферте. В этом случае лицо, получившее отзыв согласия на обработку персональных данных или согласия на получение рекламы, прекращает обработку персональных данных, а персональные данные подлежат уничтожению или обезличиванию, если отсутствуют иные правовые основания для обработки, установленные законодательством Украины или документами лица, получившего отзыв согласия на обработку персональных данных, регламентирующими вопросы обработки персональных данных. Настоящее согласие считается отзывным по истечении 30 (тридцати) дней с момента получения Студией письменного уведомления об отзыве настоящего согласия. День получения уведомления не включается в 30-тидневный срок.

10.5. При изменении адресов электронной почты по которой осуществляется подключение к онлайн занятию, Клиент обязуется незамедлительно проинформировать об этом Студию.

10.6. Настоящим Согласием Клиент подтверждает, что является субъектом предоставляемых персональных данных, а также подтверждает достоверность предоставляемых данных.

11. Наименование, адрес и банковские реквизиты Студии

Физическое лицо предприниматель Лебакина Елена Викторовна
Адрес нахождения студии «Kievyoga.Center»: 01001, г. Киев, ул. Михайловская 12-Б, 2-й эт.

ИНН 2949208044

Приложение №1 к ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЕ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ЗАНЯТИЮ ЙОГОЙ В СТУДИИ «KIEVYOGA.CENTER»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ 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 занятия тоже лучше пропустить;· Артриты тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;· Повреждения менисков;· Межпозвоночные грыжи дисков (грыжи позвоночника);· Листезы (лестничные смещения позвонков);· Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;· 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). Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались — значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе. В таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге о том, что нужно изменить в вашей персональной практике йоги.

Приложение №2 к ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЕ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ЗАНЯТИЮ ЙОГОЙ В СТУДИИ «KIEVYOGA.CENTER»

<https://kievyoga.center/pravila-posescheniya/>

Приложение №3 к ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЕ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ЗАНЯТИЮ ЙОГОЙ В СТУДИИ «KIEVYOGA.CENTER»

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ 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 свежевыжатого 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 усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий 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, сходите к врачу.

Общие правила техники 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. Техника безопасности в позах 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 Триконадасана, 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 Триконадасана, Ардха Чандрасана и др.

3. Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирабхадрасана и др. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади нее. Техника безопасности в позах 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. Техника безопасности в наклонах. В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, Пащимоттанасане. 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. Техника безопасности в прогибах. 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 перерастягивания;

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.

Техника безопасности в скручиваниях.

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. Техника безопасности в упорах и балансах 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. Техника безопасности в перевернутых позах 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.