

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МКОУ ДО ЦВР «РОВЕСНИК»

Общая площадь тренажерного зала МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» составляет 72 м² (из расчета 4 м² на один тренажер). Зал оснащен специализированным покрытием, спортивно-технологическим оборудованием и инвентарем.

В зале предусмотрены следующие зоны:

- кардио зона (размещены кардиотренажеры);
- силовая зона (размещены грузо-блочные тренажеры и тренажеры на свободных весах);
- свободная зона (применяется инвентарь).

В тренажерном зале МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» четко определены зоны безопасности вокруг каждого из тренажеров, которые составляют не менее 1,5 м², для обеспечения свободного подхода к ним и условий безопасного встречного движения занимающихся на соседних тренажерах.



Тренажерный зал МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» комплектуются разнонаправленным оборудованием из расчета:

- зона кардио-тренажеров (25% пространства);

- зона разминки-растяжки (25% пространства);
- зона «свободных весов» (25% пространства)
- для развития верхнего плечевого пояса, спины и пресса;
- зона грузо-блочных тренажеров (25% пространства)
- для развития пояса нижних конечностей, спины и пресса.



В качестве напольного покрытия в тренажерном зале МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» использовано мягкое покрытие на основе резиновой крошки рулонного типа, соответствующее требованиям санитарных норм для спортивных и тренажерных залов. Основная задача покрытия – защитить пол при падении тяжелого инвентаря (диски, гантели, грифы и пр.).

Название	Количество
Беговая дорожка профессиональная	1
Велотренажер вертикальный профессиональный	2
Двухъярусная подставка под гантели на 10 пар	1

Регулируемая гантель от 5 до 40 кг	4
Жим ногами горизонтальный	1
Жим ногами гакк машина	1
Манекен борьба. Вес 30 кг. Рост 140см	1
Машина Смита	1
Мультистанция	1
Наклон жим от груди	1
Олимпийский гриф. 2200 на 20 кг	3
Скамья GHD	1
Скамья Скотта	1
Скамья угловая	1
Стойка для грифов и 4х дисков	1
Стойка для приседаний	1
Теннисный стол	1
Т-обрезная тяга	1
Шведская стенка	2
Эллиптический тренажер профессиональный	1
Диск обрезиненый с3-мя хватами. 51 мм. Цветной. 5 кг	10
Диск обрезиненый с3-мя хватами. 51 мм. Цветной. 10 кг	6
Диск обрезиненый с3-мя хватами. 51 мм. Цветной. 15 кг	6
Диск обрезиненый с3-мя хватами. 51 мм. Цветной. 25 кг	4
Степплатформа	10
Стол для армреслинга	1
Лапа боксерская загнутая	3
Макивара большая 40*72*14см. Вес 3,9	3

Шлем для ММА	4
Накладки на ноги для кикбоксинга	4
Перчатки для ММА	4



Для допуска обучающихся к занятиям в тренажерном зале МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» необходимы несколько условий:

1. Возраст обучающихся - от 12 лет.
2. Наличие медицинской справки от педиатра о возможности посещения занятий в тренажерном зале и отсутствии медицинских противопоказаний.

К занятиям не допускаются дети:

- 1. с явно выраженными признаками заболевания;**
- 2. без спортивной формы и сменной обуви;**
- 3. без инструктажа по ТБ (вводный, поурочный, тематический).**