

Правила техники безопасности на спортивных занятиях в домашних условиях

1. Занимайся только в спортивной форме.
2. Перед занятием приготовь себе место (убери лишние предметы: стулья, игрушки и пр.)
3. Если есть возможность, постели на пол мат, подстилку или коврик.
4. Занятие начинай с разминки и «разогрева» всех групп мышц.
5. Перед выполнением элемента убедись, что достаточно места для его выполнения.
6. Не выполняй элементы, требующие страховки тренера.
7. Не разучивай новые сложные элементы самостоятельно!