

ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ

на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в
«Студия бокса и функционального тренинга РАУНД»

г. Пермь

дата первичного опубликования и размещения 5 марта 2022 г.

дата изменения 04.02.2026 г.

вступает в силу с: 04.02.2026 г.

Настоящий публичный договор (далее именуемый - «Договор») устанавливает обязанности по оказанию услуг в студии бокса и функционального тренинга «РАУНД», адрес: г.Пермь, ул. Мильчакова 11, именуемым в дальнейшем СТУДИЯ БОКСА. Физкультурно-оздоровительные услуги в СТУДИИ БОКСА оказывает ООО «ДИНА» ИНН 5903144789, ОГРН 1205900006641, в отношении потребителя услуг (далее именуемого - КЛИЕНТ), с другой стороны, а также устанавливает обязанности КЛИЕНТА, подписавшего ЗАЯВЛЕНИЕ - АНКЕТУ ЧЛЕНА КЛУБА.

1. ПОРЯДОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА.

- 1.1. Договор, является предложением (публичной офертой), адресованным кругу лиц, желающим приобрести услуги «СТУДИИ БОКСА» (Выкупить абонемент).
- 1.2. Условия Договора считаются принятыми КЛИЕНТОМ, если КЛИЕНТ купил абонемент или разовую услугу в СТУДИЮ БОКСА.
- 1.3. Договор вступает в силу с момента получения оплаты СТУДИЕЙ БОКСА.
- 1.4. СТУДИЯ БОКСА имеет право изменять и дополнять данный договор-оферту и Приложения к нему без предварительного согласования с КЛИЕНТОМ, обеспечивая при этом публикацию изменений и дополнений в общедоступном месте на территории клуба и на сайте <https://раунд59.рф/>, не менее чем за один день до вступления их в силу.

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА.

- 2.1. КЛИЕНТ поручает, а СТУДИЯ БОКСА принимает на себя обязательство по оказанию КЛИЕНТУ физкультурно - оздоровительных услуг в СТУДИИ БОКСА, по перечню в соответствии с видом приобретенного абонемента.
- 2.2. КЛИЕНТ обязуется оплачивать абонемент в размере и порядке, предусмотренном настоящим договором, соблюдать правила СТУДИИ БОКСА (Приложение № 1 к договору).
- 2.3. Под абонементом понимается именованное право Клиента на потребление услуг в соответствии с условиями настоящего договора.
- 2.4. Виды абонементов, используемых при исполнении настоящего Договора.
 - 2.4.1. **Первое посещение групповой тренировки** включает в себя первое посещение КЛИЕНТОМ одного разового занятия в группе в СТУДИИ БОКСА в течение 1 (одного) календарного дня, общее время 1 (одного) занятия- от 1 часа до 1 часа 30 минут.
 - 2.4.2. **Разовое посещение групповой тренировки** включает в себя посещение КЛИЕНТОМ одного разового занятия в группе в СТУДИИ БОКСА в течение 1 (одного) календарного дня, общее время 1 (одного) занятия - от 1 часа до 1 часа 30 минут.

2.4.3. Разовое посещение персональной тренировки включает в себя посещение КЛИЕНТОМ одного разового персонального занятия в СТУДИИ БОКСА в течение 1 (одного) календарного дня, общее время 1 (одного) занятия- от 1 часа до 1 часа 15 мин, в зависимости от подготовленности и физического состояния КЛИЕНТА.

2.4.5. Абонемент на 8 (восемь) занятий включает в себя посещение КЛИЕНТОМ 8 (восемь) занятий в СТУДИИ БОКСА (не более 1 (одного) занятия в день, общее время 1 (одного) занятия- от 1 часа до 1 час 30 минут) в течение 1 (одного) календарного месяца.

2.4.6 Абонемент на 4 (четыре) занятия включает в себя посещение КЛИЕНТОМ 4 (четыре) занятия в СТУДИИ БОКСА (не более 1 (одного) занятия в день, общее время 1 (одного) занятия- от 1 часа до 1 час 30 минут) в течение 1 (одного) календарного месяца.

2.4.7 Блок из 5 персональных тренировок включает в себя посещение КЛИЕНТОМ 5 персональных занятий в СТУДИИ БОКСА в течение 25 календарных дней, общее время 1 (одного) занятия - от 1 часа до 1 часа 15 мин, в зависимости от подготовленности и физического состояния КЛИЕНТА.

2.4.8 Блок из 10 персональных тренировок включает в себя посещение КЛИЕНТОМ 10 персональных занятий в СТУДИИ БОКСА в течение 37 календарных дней, общее время 1 (одного) занятия- от 1 часа до 1 часа 15 мин, в зависимости от подготовленности и физического состояния КЛИЕНТА.

2.5. Правила активации абонементов или разовых услуг

2.5.1 Разовая услуга активна в течение 24 часов после её оплаты КЛИЕНТОМ

2.5.2 Все виды абонементов или блоков персональных тренировок активируются с даты первого посещения или АВТОАКТИВИРУЮТСЯ через 3 календарных дня после оплаты.

2.5.3 Абонементы на групповые тренировки не «замораживаются» и не продлеваются без оплаты. Стоимость «заморозки» абонемента на срок не более 1 месяца составляет 1500 руб.

2.5.4 Воспользоваться услугой продления абонемента можно только до окончания срока действия купленного абонемента.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН:

3.1. КЛИЕНТ в течение срока действия абонемента имеет право:

3.1.1. Регулярно знакомиться с расписанием занятий в СТУДИИ БОКСА;

3.1.2. Посещать СТУДИЮ БОКСА в часы его работы в соответствии с видом абонемента;

3.1.3. Получать физкультурно-оздоровительные услуги, перечень и количество которых определяется в соответствии с видом абонемента;

3.2. КЛИЕНТ обязан:

3.2.1. Соблюдать и не нарушать Правила посещения СТУДИИ БОКСА (Приложение № 1);

3.2.2. Незамедлительно уведомлять Администрацию клуба о наличии медицинских противопоказаний, если услуги СТУДИИ БОКСА могут повлечь причинение ущерба жизни или здоровью КЛИЕНТА, а равно о противопоказаниях, которые создают или могут создать угрозу жизни или здоровью иных клиентов и персонала СТУДИИ БОКСА;

3.2.3. Пройти инструктаж по технике безопасности (Приложение №2) и правилам пожарной безопасности и получить рекомендации у работников СТУДИИ БОКСА по вопросам пользования тренажерами, инвентарем и оборудованием СТУДИИ БОКСА;

3.2.4. Своевременно оплачивать стоимость физкультурно-оздоровительных услуг (Приложение №3)

3.2.5. Бережно относиться к имуществу СТУДИИ БОКСА, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях правил посещения (нанесения ущерба имуществу, поломки оборудования) СТУДИИ БОКСА персоналу;

3.2.6. Возместить убытки за порчу имущества СТУДИИ БОКСА в размере, равностоимости приобретения нового аналогичного имущества;

3.2.7. Ценные вещи (деньги, драгоценности, документы, ключи, телефоны, другие дорогостоящие предметы) для обеспечения их сохранности необходимо брать с собой в зал. В раздевалке могут храниться личные вещи (кроме ценных) - одежда и обувь. Администрация СТУДИИ БОКСА не несет ответственности за сохранность ценных вещей, оставленных в раздевалке;

3.2.8. Во избежание травм, пользоваться полной боксерской экипировкой (Приложение №4) не пользоваться неисправным и неработоспособным оборудованием СТУДИИ БОКСА;

3.2.9. В полном соответствии выполнять рекомендации тренера (инструктора) «СТУДИИ БОКСА» по объемам нагрузки;

3.3. СТУДИЯ БОКСА имеет право:

3.3.1. Предоставлять консультации тренера (администратора) по выбору программы тренировок;

3.3.2. Требовать врачебного осмотра (справку) при наличии явных признаков, указывающих на то, что состояние здоровья КЛИЕНТА может представлять угрозу здоровью иных клиентов либо персонала СТУДИИ БОКСА, а в случае подтверждения этих признаков - временно прекратить в одностороннем порядке оказание услуг;

3.3.4. Отказать КЛИЕНТУ в доступе в СТУДИЮ БОКСА (временно прекратить в одностороннем порядке оказание услуг) при наличии явных признаков того, что Клиент находится в состоянии алкогольного, либо наркотического опьянения, либо пытается пронести на тренировочные территории любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, а равно в случае нарушения КЛИЕНТОМ своих обязательств, предусмотренных п. 2.2. настоящего договора;

3.3.5. Требовать от КЛИЕНТА прекращения действий, нарушающих Правила СТУДИИ БОКСА, а в случае игнорирования замечаний работников Клуба - просить Клиента покинуть СТУДИЮ БОКСА.

3.4. СТУДИЯ БОКСА обязуется:

3.4.1. Оказывать КЛИЕНТУ физкультурно - оздоровительные услуги в зале групповых занятий по оригинальным программам с тренером (инструктором) СТУДИИ БОКСА.

3.4.2. Не расторгать договор в одностороннем порядке досрочно в течение срока действия абонемента, при отсутствии нарушений правил «СТУДИИ БОКСА» со стороны КЛИЕНТА.

4. СТОИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ.

4.1. Стоимость абонемента физкультурно – оздоровительных услуг, определяется в соответствии с прейскурантом цен, действующих на момент приобретения абонемента (Приложение №4).

4.1.2. Расчетным периодом в соответствии с настоящим Договором является:

- для абонеента на разовое посещение (п.2.4.1. Договора) - 1 (один) календарный день;

- для иных абонеентов, указанных в п. 2.4. Договора, - календарный месяц, 37 календарных дней, 25 календарных дней.

4.2. КЛИЕНТ оплачивает стоимость услуг, путем перечисления денежных средств на расчетный счет СТУДИИ БОКСА.

4.3. КЛИЕНТ при желании заниматься в следующем месяце должен сообщить персоналу СТУДИИ БОКСА о своих намерениях и оплатить стоимость абонеента не позднее дня первичной оплаты абонеента.

4.4. При оплате **не позднее чем через 7 календарных дней** после окончания срока действия абонеента, следующий абонеент продается со **скидкой 10%** от указанных цен (Приложение №4, кроме абонеентов для детей от 9 до 16 лет) - в рамках АКЦИИ «**СКИДКА ПОСТОЯННОГО КЛИЕНТА**».

4.5. Если по рекомендации от действующего КЛИЕНТА СТУДИИ БОКСА был куплен абонеент новым КЛИЕНТОМ СТУДИИ БОКСА, КЛИЕНТ от которого была рекомендация, получает дополнительную скидку **10%** на любые услуги и товары СТУДИИ БОКСА - в рамках АКЦИИ «**ПРИВЕДИ ДРУГА**».

4.6. Если КЛИЕНТ покупает абонеент в день первой тренировки, то **ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА СЧИТАЕТСЯ БЕСПЛАТНОЙ** и стоимость первой тренировки вычитается из суммы покупки абонеента - в рамках АКЦИИ «**ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА БЕСПЛАТНО**».

4.7. Запись на первую тренировку производится после внесения оплаты в сумме, равной стоимости первой тренировки. В случае пропуска Клиентом оплаченной тренировки, оплата за пропущенное занятие не возвращается и не переносится.

4.8. При записи и не явке на тренировку при наличии действующего абонеента, СТУДИЯ БОКСА списывает одно занятие и оно считается использованным.

4.9. КЛИЕНТ имеет право отменить свою запись и получить возврат, перенос денежных средств или не списание занятия по абонеенту ЕСЛИ уведомит СТУДИЮ БОКСА о том, что не может подойти на тренировку. **ОТМЕНА** записи возможна не позднее 4 часов до начала тренировки. При этом, ЕСЛИ начало тренировки до 10:00, то уведомление должно поступить до 22:00 предыдущего дня.

5. ПРИОСТАНОВЛЕНИЕ И ДОСРОЧНОЕ РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА.

5.1. Договор подлежит досрочному расторжению в одностороннем порядке по инициативе СТУДИИ БОКСА в следующих случаях:

5.1.1. Нарушения КЛИЕНТОМ Правил СТУДИИ БОКСА (Приложение №1 к Договору) или условий настоящего Договора.

5.1.2. Нарушения КЛИЕНТОМ порядка оплаты абонеента.

5.1.3. Выявления у КЛИЕНТА документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу жизни или здоровью иных клиентов либо персонала СТУДИИ БОКСА.

5.2. В случае досрочного расторжения настоящего Договора - оферты, Член студии должен начать процедуру отказа от услуг Исполнителя и возврата денежных средств, которая включает в себя следующие действия:

5.2.1. КЛИЕНТ студии направляет на имя директора СТУДИИ БОКСА письменное заявление об отказе от услуг не менее, чем за 14 (четырнадцать) календарных дней до даты расторжения с указанием причин отказа. При этом датой расторжения настоящего Договора считается дата регистрации письменного заявления КЛИЕНТА о расторжении Договора или иная дата, указанная в заявлении, но не ранее даты регистрации этого заявления.

5.2.2. СТУДИЯ БОКСА принимает заявление и в течение 10 (Десяти) календарных дней с даты расторжения Договора перечисляет остаток денежных средств пропорционально неиспользованному количеству занятий по приобретенному абонементу, исходя из фактической стоимости абонемента на день приобретения.

5.2.3 В случае отказа КЛИЕНТА от услуг СТУДИИ БОКСА до активации абонемента возврат денежной суммы производится на основании письменного заявления КЛИЕНТА на имя директора.

5.2.4 В случае нарушений КЛИЕНТОМ условий данной оферты и Правил СТУДИИ БОКСА (Приложение № 1) денежные средства не возвращаются.

5.2.5 В случае приобретения абонемента или разовой услуги посредством предъявления подарочного сертификата, при расторжении договора в порядке, установленном п. 5.2.3, п. 5.2.4 настоящего Договора, возврат денежных средств за неиспользованный период действия абонемента или разовой услуги не производится.

5.2.6 Использование услуг ограничено сроком действия. По окончании срока действия абонементов или разовых услуг не использования их не по вине СТУДИИ БОКСА, услуга аннулируется после окончания срока действия абонемента, денежные средства не возвращаются.

6. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

6.1. Настоящий договор вступает в силу с момента подписания ЗАЯВЛЕНИЯ - АНКЕТЫ ЧЛЕНА КЛУБА и оплаты услуг, срок действия договора считается на протяжении всего времени действия абонемента или разовой услуги СТУДИИ БОКСА.

6.2. Договор считается пролонгированным в случае приобретения КЛИЕНТОМ нового абонемента или разовой услуги на следующий срок согласно п.3 настоящего договора.

7. ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДОГОВОРА

7.1. Подписывая ЗАЯВЛЕНИЕ - АНКЕТУ ЧЛЕНА КЛУБА, КЛИЕНТ подтверждает, что не имеет к оказанию ему услуг СТУДИИ БОКСА медицинских противопоказаний, которые могут повлечь причинение ущерба жизни или здоровью КЛИЕНТА, а равно жизни или здоровью иных клиентов и персонала КЛУБА.

7.2. СТУДИЯ БОКСА оставляет за собой право временно приостанавливать работу Клуба по техническим или иным причинам. В этом случае, срок действия абонемента продляется на время вынужденного простоя в работе «СТУДИИ БОКСА».

7.3. В случае нанесения КЛИЕНТОМ ущерба СТУДИИ БОКСА, СТУДИЯ БОКСА вправе приостановить исполнение своих обязательств перед КЛИЕНТОМ по настоящему договору и зачесть стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг в погашение причиненного ущерба.

Если размер ущерба превышает стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг, КЛИЕНТ обязан возместить оставшуюся сумму ущерба согласно предоставленным СТУДИЕЙ БОКСА расчетов.

7.4. Все отношения, не урегулированные сторонами в настоящем договоре, регламентируются действующим законодательством Российской Федерации.

Реквизиты студии бокса и функционального тренинга «РАУНД»:

ООО «ДИНА»

ИНН/КПП: 5903144789/590301001

ОГРН: 1205900006641

Приложение 1

ЧЛЕНЫ КЛУБА ОБЯЗАНЫ:

- Уважительно и ответственно относиться ко всему, что представляет собой СТУДИЯ БОКСА: задачам, названию, логотипам, репутации, снарядам, инвентарю, тренеру, партнерам.
- Прибывать на тренировки своевременно и предупреждать об опоздании
- Любое нарушение правил клуба влечет за собой только три наказания: отжимания 20 раз, недопуск к тренировке, исключение из СТУДИИ БОКСА.
- Соблюдать принятые в нормы морали и правила поведения: тренироваться в свежестырированной форме, соблюдать чистоту в туалете и в душе. Не выкидывать в унитаз бумагу и средства личной гигиены.
- При выполнении упражнений и приемов учитывать уровень подготовки соперника, соблюдать меры безопасности, договариваться о силе удара, давать отработать прием сопернику и себе.
- Иметь всю необходимую экипировку для тренировок (а впоследствии и для соревнований)
- Перед тренировкой снимать кольца, цепочки, серьги браслеты и т.п.
- Внимательно слушать задания тренера, в случае, если не понял, вежливо и скромно переспрашивать

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Унижать и оскорблять чье-либо достоинство
- Разводить сплетни, нарушать моральные нормы поведения в приличном обществе.
- В тренировочном зале пользоваться мобильным телефоном (мобильный телефон в зале выключается либо ставится в беззвучный режим без вибрации)

- Разговаривать во время выполнения упражнений, употреблять в зале нецензурные выражения
- В тренировочном зале принимать пищу, жевать жевательную резинку
- Прибывать в клуб в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, в больном состоянии а также с запахом табака (курите за час до тренировки, у нас не рекламная площадка для сигарет)
- Приносить в Клуб запрещенные вещества и предметы (оружие, наркотики, радиоактивные вещества, а также легковоспламеняющиеся жидкости

ЧЛЕНЫ КЛУБА ИМЕЮТ ПРАВО:

Предупреждать заранее об опоздании, тем самым избегать отжиманий

- Тренироваться в любой день и в любое время в соответствии с расписанием занятий
- Тренироваться дополнительно с партнером из нашего клуба по договоренности с тренером
- Получать информацию о мероприятиях нашего клуба
- Получать скидки в зависимости от времени постоянного посещения нашего клуба или в зависимости от личной финансовой ситуации
- *Приходить в клуб, тренироваться, находить друзей*

Приложение 2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОКСУ

1. Общие требования.

1.1. К тренировкам по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям боксом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.).

1.4. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

1.5. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера.

1.6. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

2. Требования безопасности во время занятий.

2.1 Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

2.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

2.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

2.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

2.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.

2.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

2.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

2.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

2.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

2.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

2.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

2.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

2.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

2.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

2.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

2.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

2.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

2.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

2.19. С уважением относиться друг к другу.

2.20. Не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

2.21. Не спорить с тренером.

2.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

2.23. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

3. Требования безопасности по окончании занятий.

3.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером

преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают.

3.2. Выходя из зала

занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам

3.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

3.4. Обучающиеся после окончания по желанию принимают душ, моют руки и лицо с мылом, закрывают за собой воду.

3.5. Выходят из раздевалки полностью одетыми.

Приложение № 3

Стоимость тренировок по направлению бокс в общей группе

Для взрослых и подростков 16+

1. Абонемент на 8 занятий в месяц - 7600 руб.
2. Абонемент на 4 занятия в месяц - 4500 руб.
3. Разовая индивидуальная тренировка - 2300 руб.
4. Блок из 10 индивидуальных тренировок - 21000 руб.
5. Блок из 5 индивидуальных тренировок - 11000 руб.
6. Разовое посещение 1200 руб.
7. Первая тренировка 700 руб.

Для детей и подростков с 9 до 16 лет

- 1 Абонемент на 8 занятий в месяц - 6000 руб. (срок действия 1 месяц)
- 2 Абонемент на 4 занятия в месяц - 3400 руб. (срок действия 2 недели)
- 3 Разовая индивидуальная тренировка - 2300 руб.
- 4 Блок из 5 индивидуальных тренировок - 11000 руб.
- 5 Разовое посещение - 1000 руб.
- 6 Первая тренировка - 600 руб.

Стоимость тренировок по направлению ФИТНЕС БОКС и РАСТЯЖКА группы до 6 человек:

Для взрослых

1. Абонемент на 4 занятия в месяц - 4500 руб. (срок действия 1 календарный месяц)
2. Разовая индивидуальная тренировка - 2300 руб.
3. Блок из 5 индивидуальных тренировок - 9500 руб.
4. Разовое посещение 1200 руб.
5. Первая тренировка 700 руб.

НЕОБХОДИМАЯ ЗАЩИТНАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Правильно подобранная экипировка обеспечивает удобство, безопасность и повышает качество занятий боксом.

2. БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

Перчатки для бокса - основной снаряд в экипировке боксера. Служат для защиты кулака от травм и головы соперника от рассечений. Рекомендуемые тренировочные перчатки - 10 унций для детей, 14 унций для взрослых.

3. БОКСЕРСКИЕ БИНТЫ

Бинты для бокса предотвращают травмы запястья. Их необходимо наматывать на кистевой сустав с целью укрепления связок запястья и кулака, а также для сохранности экипировки.

4. КАПА

Предмет экипировки на верхнюю челюсть. Рекомендуется покупать одночелюстную капу на верхнюю челюсть. Капа предотвращает кровоточивость десен и служит дополнительной защитой зубов в боксе.

5. ШЛЕМ

Боксерский шлем обязателен на тренировках для защиты головы боксера от тяжелых травм. Рекомендуется брать шлем по размеру головы, с учетом хорошей видимости из данного шлема. Шлемы выбираются индивидуально.

6. БАНДАЖ

Мужчинам рекомендуется использовать паховый бандаж («ракушка») для защиты области паха, женщины должны использовать бандаж для защиты груди («бандаж на грудь»)

7. ОБУВЬ

Спортивная обувь на светлой подошве или той, которая не оставляет полос на полу. Для наиболее удобной тренировочной деятельности рекомендуется использовать специальную обувь для бокса - боксерки. Подошва боксерок специально сделана так, чтобы исключить скольжение по полу и фиксировать голеностопный сустав. Рекомендуемый материал боксерок - кожа или замша.

8. СКАКАЛКА

Скакалки - обязательный элемент тренировочной экипировки, необходимы для развития двигательного рефлекса боксера.