

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Член Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе в соответствии с описанием в п. 1- 24 ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
 - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
 - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - 10.1. аневризма аорты сердца;
 - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
 - 10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
 - 10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
 - 10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
 - 10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
 - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
 - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
 - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
 - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
 - 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
 - 12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;

- 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:
- 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перестройка);
 - 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
14. Болезни эндокринных желез:
- 14.1. гипогликемическая болезнь;
 - 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;
 - 14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;
 - 14.5. хронический тиреоидит.
15. Болезни обмена:
- 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:

- 17.1. Недостаточность кровообращения выше II-III.
- 17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
- 17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
- 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
- 17.5. Желудочковая тахикардия.
- 17.6. Выраженный аортальный стеноз.
- 17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
- 17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

18. Относительные противопоказания:

- 18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
- 18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
- 18.3. Легочная гипертония.
- 18.4. Аневризма желудочковая сердца.
- 18.5. Умеренный аортальный стеноз.
- 18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
- 18.7. Значительные увеличения сердца.

19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

- 19.1. Нарушение проводимости:
 - 19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
- 19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
- 19.3. Контролируемые дисаритмии.
- 19.4. Нарушение электролитного баланса.
- 19.5. Применение некоторых лекарств:
 - 5.1. препаратов наперстянки,
 - 5.2. блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.
- 19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
- 19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
- 19.8. Тяжелая анемия.
- 19.9. Выраженное ожирение.
- 19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
- 19.11. Явные психоневротические расстройства.
- 19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:

- 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
- 20.2. плоскостопие III степени

- 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
- 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- 20.9. болезнь Бехтерева.
- 20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
- 20.12. выраженные и частые головокружения.
- 20.13. психические заболевания различной степени выраженности.
- 20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т.п.).
- 20.15. наличие онкологических заболеваний.
- 20.16. туберкулез костей и суставов.
- 20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- 20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

- 21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- 21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- 21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

22. Уроки танца запрещены:

- 22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- 22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
- 22.4. при грыже межпозвонкового диска.

23. Противопоказания к силовым занятиям:

- 23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
- 23.2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);
- 23.3. тяжелые формы бронхита и астмы; 4) высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

В период беременности:

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

24. Полностью исключаются во время беременности:

- 24.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
- 24.2. глубокие и резкие приседания,
- 24.3. наклоны,
- 24.4. активные растяжки и прогибы спины,
- 24.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.