Медицинские противопоказания для занятий фитнес-услугами

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), спондилоартрит (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
9.1. хронические болезни с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше I степени;
9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
9.3. пневмонии интерстициальная и рецидивирующая с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
10.1. аневризма аорты сердца;
10.2. аритмии (стойкие 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 цифры 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 к занятиям в зависимости от исхода операции, имеющихся осложнений, состояния кардио- и общей гемодинамики, а также возможностей двигательной активности);
10.8. Синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
11.1. язвенная болезнь, оперированная при декомпенсации функции органов пищеварения;
11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
11.3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью 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 прогрессирующем 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 ангиохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчеотделения;
12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек и мочевыводящих путей:
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, наличии выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебропатия);

13.4. липоидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотиреоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;

14.3. диабет несахарный;

14.4. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацитоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз, базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы.

15. Болезни обмена веществ:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушинга);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или при наличии выраженного болевого синдрома.

16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:

17.1. недостаточность кровообращения выше 11-Л.;

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 желудочков 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;

19.1.2. блокада левой ножки пучка Гиса;

19.1.3. синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

19.2. наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой;

19.3. контролируеммые дизартрии;

19.4. нарушение электролитного баланса;

19.5. прием некоторых лекарств:

- препараты наперстянки;
- блокаторы 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 ношения 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. осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
20.11. состояния с судорожным синдромом;
20.12. выраженные и частые головокружения;
20.13. гипертоническая болезнь III степени выраженности;
20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки (например: злокачественные новообразования, декомпенсация органов и т.п.) ;
20.15. заболевания дыхательных путей тяжелой степени;
20.16. хронические инфекционные заболевания;
20.17. выраженные заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, артериальная гипертония, опухоли и т.п.) ;
20.18. хронические неврологические заболевания;
20.19. заболевания костно-суставного аппарата скелета костной системы (например: фиброзная дисплазия), которые могут быть причиной патологических переломов костей;
20.20. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта мозга - с разрешения лечащего врача.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:
21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
21.2. высокое артериальное давление (при повышенной нагрузке происходит значительное повышение цифр АД);
21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвоночного 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 геморрое;
22.4. при грыже межпозвоночного 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;
23.4. 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 на спине, стоя, сидя за тренажером до температуры тела и частоты пульса, ограничьте длительность тренировок максимум до 30 минут, во втором и третьем триместре - 15 минут, не допускайте обезвоживания и перегрева во время тренировки. Во время первой беременности запрещено выполнять упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В течение всего периода беременности возникает слабость связочного аппарата и очень осторожно выполняйте растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

24. Полностью исключаются во время беременности:
24.1. все травмоопасные элементы - прыжки, бег, махи (в том числе и 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.

При посещении тренировок в тренажерном зале, персональных тренировок или групповых тренировок Член клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий фитнесом (в том числе в соответствии с описанием в п.п. 1-24 выше) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.