

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. I DBA<K9E>X 5B?9; A< E 8OI 4F9?PAB= <?< ?97BKAB-E9D89KAB= A98BEF4FBKABEFPR 6OL 9 I EF9C9A<;
 - 9.2. 5DBAI <4?PA4S 4EF@4 E K4EFO@<; ; 4FS: AO@<, FDG8AB >GC<DG9@O@< CD<EFGC4@<;
 - 9.3. CA96@BA<< <AF9DEF<J<4?PA4S< D9J<8<6<DGRM4S E D9J<8<6<DGRM<@F9K9A<9@
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - 10.1. 4A96D<; @4 4BDFO E9D8J4;
 - 10.2. 4D<F@<< (EFB=>9 A4DGL 9A<S D<F@4 < CDB6B8<@BEF<, @BABFBAA4S Q>EFD4E<EFB?<S, @9DJ4F9?PA4S 4D<F@<S, C4DB>E<; @4?PA4S F4I <>4D8<S);
 - 10.3. 5?B>484 ?96B= AB: > CGK>4 <E4 <?< 99 D4; 69F6?9A<=; ; 45B?964A<S, CDBF9>4RM<9 E A98BEF4FBKABEFPR >DB6BB5D4M9A<S 6OL 9 I EF9C9A< (CB 4E<?9A>B! FD4: 9E>B); EF9AB>4D8<S A4CDS: 9A<S E K4EFO@< CD<EFGC4@<;
 - 10.4. CBEF<AH4D>FAO= >4D8<BE>?9DB; (D9L 49FES 6 >4: 8B@>BA>D9FAB@E?GK49); A4?<K<9 A4 Э DG5JB6OI <; @9A9A<= @4D84 (CD< BFEGFEF6<< 6 4A4@A9; 9 <AH4D>F4 @4D84 <: 4?B5 A4 @B@AF B5E?98B64A<S) E BFK9F?<6O@< Э -CD<; A4>4@< 6OD4: 9AAB= A98BEF4FBKABEF< >DB6BB5D4M9A<S E9D89KAB= @OL JO;
 - 10.5. 7<C9DFBA<K9E>4S 5B?9; AP E K4EFO@< >D<; 4@<, 4 F4>: 9 CD< J<H D4I E<EFB?<K9E>B7B 4DF9D<4?PAB7B 846?9A<S 6OL 9 200 @@DF. EF. <?< 8<4EFB?<K9E>B7B 6OL 9 110 @@DF. EF;
 - 10.6. 7<C9DFBA<K9E>4S 5B?9; AP (C9D6<KAB7B <?< 6FBD<KAB7B I 4D4>F9D4) <?< J<H DO E<EFB?<K9E>B7B 4DF9D<4?PAB7B 846?9A<S A<: 9 90 @@DF. EF;
 - 10.7. 5B?PAO9, BC9D<DB64AAO9 CB CB6B8G6DB: 89AAOI, CD<B5D9F9AAOI CBDB>B6 E9D8J4, >BDBA4DAB= A98BEF4FBKABEF<, - D4A99 3 @9ESJ96 CBE?9 BC9D4J<< (6 84?PA9=L 9@<A8<6<8G4?PAO= CB8I B8 >; 4ASF<S@6 ; 46<E<@BEF< BF<E B84 BC9D4J<<, <@9RM<I ES BE?B: A9A<=, EBEFBSA<S >4D8<B- < B5M9= 79@B8<A4@<X, 4 F4>: 9 6B; @B: ABEF9= 86<74F9?PAB= 4>F<6ABEF<);
 - 10.8. ! <A8DB@ BD74AP<-389@E4! FB>E4.
11. Болезни органов пищеварения:
 - 11.1. S; 69AA4S 5B?9; AP, BC9D<DB64AA4S CD< 89>B@C9AE4J<< H GA>J<< BD74AB6 C<M964D9A<S;
 - 11.2. I DBA<K9E>X= C4A>D94F<F E D9J<8<6<DGRM<@F9K9A<9@CD< A4?<K<< H 9D@9AF4F<6AB= A98BEF4FBKABEF<;
 - 11.3. S; 69AA4S 5B?9; AP: 9?G8>4 (869A48J4F<C9DEFAB= X L X) E A4>?BAABEFPR >K4EFO@D9J<8<64@<?< CD<; A4K<F9?PAB@A4DGL 9A<< H GA>J<< BD74AB6 C<M964D9A<S < A4DGL 9A<< C<F4A<S <?< 6OD4: 9AAB@ 5B?96B@E<A8DB@.
12. Заболевания печени и желчных путей:
 - 12.1. J<DDB; C9K9A< (?R5B= Q<B?B7<), D9J<8<6<DGRM<= E CDB7D9EE<DGRM9@F9K9A<9@<?< CD<; A4>4@< C9K9ABKAB= A98BEF4FBKABEF<;
 - 12.2. I DBA<K9E>X= 79C4F<F (79C4FB8<EFD8H<S- «79C4FB; O»), D9J<8<6<DGRM<= E 6OD4: 9AAO@< H GA>J<BA4?PAO@< D4EEFD8=EF64@<;
 - 12.3. I DBA<K9E>X 9 I B?9J<EF<FO >4?P>G?9; AB= Q<B?B7<=, EBCDB6B: 84RM<9ES CD<EFGC4@< C9K9ABKAB= >B?<X <?< D9J<8<6<DGRM9= : 9?FG B=;
 - 12.4. I DBA<K9E>X= 4A7<BI B?<F E CD<EFGC4@< C9K9ABKAB= >B?<X < A4DGL 9A<9@: 9?K9BF89?9A<S;
 - 12.5. 6FBD<KAO= I DBA<K9E>X= C4A>D94F<F, B5GE?B6?9AAO= A4DGL 9A<9@6A9L A9 E9>D9FBDAB= H GA>J<< CB8: 9?G8BKAB= : 9?9; O.
13. Заболевания почек и мочевыводящих путей:
 - 13.1. I DBA<K9E>X= 8<H H G AO= 7?B@9DG?BA9H D<F D9J<8<6<DGRM97B F9K9A<S <?< CD< A4?<K<< CD<; A4>B6 CBK9KAB= A98BEF4FBKABEF<;
 - 13.2. I DBA<K9E>X= <AF9DEF<J<4?PAO= A9H D<F D4; ?<KAB7B 79A9; 4 CD< A4?<K<< CD<; A4>B6 CBK9KAB= A98BEF4FBKABEF<;

13.3. I DBA<K9E>= C<9?BA9H D<F E D9J<8<6<DGRM<@F9K9A<9@ A4?<K<< 6OD4: 9AAOI H GA>J<BA4?PAOI A4DGL 9A<= <?< BE?B: A9A<= (7<8DBC<BA9H DB; , 7<C9DFBA<K9E>4S C9D95DBC4F<S);

13.4. ?<CB<8AB-4@<?B<8AO= A9H DB; .

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. 7<CB7?<>9@<K9E>4S 5B?9; AP;

14.2. 7<CBF<D9B; , @<>E989@4 (C9D6<KA4S <?< 6FBD<KA4S H BD@4) FS: 9?B7B F9K9A<S;

14.3. 8<459F A9E4I 4DAO=;

14.4. 8<459F E4I 4DAO= (C9D6<KAO= <?< 6FBD<KAO=) ED98A97B < FS: 9?B7B F9K9A<S <?< CD< A4?<K<< BE?B: A9A<= (>9FB4J<FB; , EBEG8<EFO9 CBD4: 9A<S, CB?<A96D<FO < 8D);

14.5. ; B5 8<H H G AO= FB>E<K9E>= (F<D9BFB>E<>B; , 54; 98B64 5B?9; AP) – FS: 9?4S H BD@4; QA89@<K9E>= ; B5 E 6OD4: 9AAB= 7<C9D- <?< 7<CBH GA>J<9= : 9?9; O.

15. Болезни обмена веществ:

15.1. B: <D9A<9 6FBD<KAB7B 79A9; 4 (8<4AJ9H4?PAB9, 7<CBF<D9B84?PAB9, 7<CB79A<F4?PAB9, CD< E<A8DB@ IJ9A>B- GL <A74);

15.2. CB847D4 E CDB7D9EE<DGRM<@F9K9A<9@<?< CD< A4?<K<< 6OD4: 9AAB7B 5B?96B7B E<A8DB@4.

16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:

17.1. A98BEF4FBKABEF>DB6BB5D4M9A<S 6OL 9 11- .;

17.2. <AH4D>F @4D84 (D4APL 9, K9@K9D9; 3 @ESJ4 E A4K4?4 5B?9; A<) ;

17.3. 5OEFDB CDB7D9EE<DGRM4S <?< A9EF45<?PA4S 7DGBA4S : 454;

17.4. 7<C9DFBA<K9E>4S 5B?9; AP II-III EF9C9A< CD< E<EFB?<K9E>B@ 6OL 9 200 @@DF. EF., 8<4EFB?<K9E>B@6OL 9 120 @@DF. EF. ;

17.5. : 9?GBK>B64S F4I <>4D8<S;

17.6. 6OD4: 9AAO= 4BDF4?PAO= EF9AB; ;

17.7. 4>F<6AO= <?< A9846AB C9D9A9E9AAO= FDB@5BH ?95<F;

17.8. BEFD09 < I DBA<K9E><9 5B?9; A< 6 EF48<< B5BEFD9A<S.

18. Относительные противопоказания:

18.1. K4EFO9 EGCD469AFD<>G?SDA09 Q>EFD4E<EFB?O (4:40), @DJ4F9?PA4S 4D<F@<S;

18.2. CB6FBDSRM4SES <?< K4EF4S : 9?GBK>B64S: Q>FBC<K9E>4S 4>F<6ABEF;

18.3. ?97BKA4S 7<C9DFBA<S;

18.4. 4A96D<; @4 : 9?GBK>B6 E9D8J4;

18.5. G@D9AAO= 4BDF4?PAO= EF9AB; ;

18.6. A9>BAFDB?<D9@D9 @9F45B?<K9E><9 ; 45B?964A<S (E4I 4DAO= 8<459F, F<D9BFB>E<>B; , @<>E989@4) ;

18.7. ; A4K<F9?PAO9 G69?<K9A<S E9D8J4.

19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

19.1. ! 4DGL 9A<9 CDB6B8<@BEF<:

19.1.1. CB?A4S 4FD<B69AFD<>G?SDA4S 5?B>484;

19.1.2. 5?B>484 ?96B= AB: > CG<>4 <E4;

19.1.3. E<A8DB@ B?PH4- 4D<AEBA4-Y4=F4.

19.2. A4?<K<9 <@C?4AF<DB64AAB7B 6B8<F9?S D<F@4 E9D8J4 E H <>E<DB64AAB= K4EFBFB=;

19.3. >BAFDB?<D9@D9 8<; 4DFD<<;

19.4. A4DGL 9A<9 Q?9>FDB?<FAB7B 54?4AE4;

19.5. CD<9@A9>BFBD0I ?9>4DEF6:

- CD9C4D4FO A4C9DEFSAX;

- 5?B>4FBDO 48D9A9D7<K9E>X I 59F4-D9J9CFBDB6 < CD9C4D4FB6 CB8B5AB7B 89=EF6<S.

19.6. FS: 9?4S 7<C9DFBA<S, D9F<ABC4F<S III EF9C9A<;

19.7. 7DGBA4S: 454 < 8D. CDBS6?9A<S >BDBA4DAB= A98BEF4FBKABEF<;

19.8. FS: 9?4S 4A9@<S;

19.9. 6OD4: 9AAB9 B: <D9A<9;

19.10. CBK9KA4S, C9K9ABKA4S < 8D. 6<8O @9F45B?<K9E>B= A98BEF4FBKABEF<;

19.11. S6AO9 CE<I BA96DBF<K9E><9 D4EEFDB=EF64;

19.12. A9D6AB-@OL 9KAO9, @OL 9KAB-E>9?9FAO9 < EGEF46AO9 D4EEFDB=EF64, >BFBD09 5GBGF @OL 4FP CDB6989A<R F9EF4.

20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:

20.1. E>B?<B; , BE?B: A9AAO= A<: A<@6S?O@C4D4C4D9; B@ FD95GRM<= ABL 9A<S EC9J<4?PAB7B >BDE9F4 8?S D4; 7DG > CB; 6BABKA<>4;

20.2. C?BE>BEFBC<9 III EF9C9A<;

20.3. A4DGL 9A<9 E6S, BKAB7B 4CC4D4F4 EGEF46B6;

20.4. A9>BFBD09 8B5DB>4K9EF69AAO9 BCG B?< >BEFAB= E<EF9@O;

20.5. A9>B@C9AE<DB64AAB9 CB6D9: 89A<9 CB; 6BABKA<>4;

20.6. D4; ?<KAO9 6<8O C9D9?B@B6 < CBEFFD46@4F<K9E>9 EBEFBSA<S;
 20.7. CE<I <K9E>9 D4EEFDB=EF64 < CB7D4A<KAO9 EBEFBSA<S CE<I <>;
 20.8. A4DGL 9A<9 E6S; BKAB7B 4CC4D4F4 >B?9AAB7B EGEF464 (A9EF45<?PAO= EGEF46);
 20.9. 5B?9; AP 9I F9D964.
 20.10. BE?B: A9AAO= C9D9?B@CB; 6BABKA<>4 E CB6D9: 89A<9@EC<AAB7B @B; 74;
 20.11. EBEFBSA<S E EGBDB: AO@E<A8DB@B@
 20.12. 6OD4: 9AAO9 < K4EFO9 7B?B6B>DG 9A<S;
 20.13. 7<C9DFBA<K9E>4S 5B?9; AP III EF9C9A< 6OD4: 9AABEF<;
 20.14. FS: 9?O9 ; 45B?964A<S 6AGFD9AA<I BD74AB6, CD9CSFEF6CRM<9 A4; A4K9A<R H<; <K9E>B= A47DG <(A4CD<@D: ; ?B>4K9EF69AAO9 AB6BB5D4; B64A<S, 89>B@C9AE4J<S BD74AB6 < F.C.) ;
 20.15. ; 45B?964A<S 8OI 4F9?PAOI CGF9= FS: 9?B= EF9C9A<;
 20.16. I DBA<K9E>9 <AH9>J<BAAO9 ; 45B?964A<S;
 20.17. 6OD4: 9AAO9 ; 45B?964A<S: 9?GBKAB>L 9KAB7B FD4>F4 (S; 69AA4S 5B?9; AP, 4DF9D<4?PA4S 7<C9DFBA<S, BCG B?< < F.C.) ;
 20.18. I DBA<K9E>9 A96DB?B7<K9E>9 ; 45B?964A<S;
 20.19. ; 45B?964A<S >BEFAB-EGEF46AB7B 4CC4D4F4 E>9?9F4 >BEFAB= E<EF9@D (A4CD<@D: H<5DB; A4S 8<EC?4; <S), >BFBD09 @B7GF 5OFF CD<K<AB= C4FB?B7<K9E>I C9D9?B@B6 >BEF9=;
 20.20. CBE?9 C9D9A9E9AAOI K9D9CAB->B; 7B6OI FD46@< <AH4D>F4 @B; 74 - E D4; D9L 9A<S ?9K4M97B 6D4K4.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

21.1. ; 45B?964A<S E9D89KAB-EBEG<EFB= E<EF9@D;
 21.2. 6OEB>B9 4DF9D<4?PAB9 846?9A<9 (CD< CB6OL 9AAB= A47DG >9 CDB<E B8<F; A4K<F9?PAB9 CB6OL 9A<9 J<HD);
 21.3. ; 4CGM9AAO= BEF9BI BA8DB; (8979A9D4F<6AO9 <; @A9A<S CB; 6BABKA<>4, 6 FB@K<E?9 CDBFDG << <7DO: < @@: CB; 6BABKAB7B 8<E>4);
 21.4. 64D<>B; AB9 D4EL <D9A<9 69A - QFBF 8<47AB; B; A4K49F >4F97BD<K9E>B9 «A9F» 8?S CDO: >B6B= <EF9CB6B= 4QDB5<>.

22. Уроки танца запрещены:

22.1. CD< B5BEFD9A<< S; 6O : 9?GB>4 < 869A48J4F<C9DEFAB= >L >;
 22.2. CD< ?R5OI ; 45B?964A<SI C9K9A< < CB8: 9?GBKAB= : 9?9; O;
 22.3. CD< 79@BDDB9;
 22.4. CD< 7DO: 9 @@: CB; 6BABKAB7B 8<E>4.

23. Противопоказания к силовым занятиям:

23.1. 64D<>B; AB9 D4EL <D9A<9 69A (GOD4: A9A<S 6 CB?B: 9A<< E<8S-?9: 4 @B: AB 6OCB?ASFP CD< A4K4?PAB= EF48<< ; 45B?964A<S);
 23.2. A9=DBJ <D>G?SFBDA4S (6979FB-EBEG<EF4S) 8<EFBA<S (E F4>@8<47AB; B@K9?B69>GA9?P, S 8B?7B A4I B8<FPES 6 EBEFBSA<< A4>?BA4 - @B: 9F A4K4FPES 7B?B6B>DG 9A<9);
 23.3. FS: 9?O9 HBD@D 5DBAI <F4 < 4EF@D;
 23.4. 6OEB>4S EF9C9AP 5?<; BDG>BEF< (FD95C9FES >BAEG?PF4J<S 6D4K4-B>G<EF4).

В период беременности:

6 F9K9A<9 6E97B C9D<B84 59D9@AABEF< 6E9 GOD4: A9A<S: 9?4F9?PAB 6OCB?ASFP E<8S, E 8BOB?A<F9?PAB= BCBDB= EC<AO, <?< 6 CB?B: 9A<< EFBS A4 >B?9ASI E GCBDB@A4 DG<. E9784 E?98<F9 ; 4 E6B<@8OI 4A<9@6B 6D9@S 6OCB?A9A<S GOD4: A9A<=, A9 ; 489D: <64=F9 97B; <; 5974=F9 6OCB?A9A<S GOD4: A9A<= 6 CB?B: 9A<< ?9: 4 A4 EC<A9, EFBS, E<8S; 4 FD9A4: 9DB@8B F9@C9D4FGDO F9?4 < K4EFBFO CG?PE4, B7D4A<KPF9 8?<F9?PABFP FD9A<DB6B> @4>E<@G@8B 30 @<AGF, 6B 6FBDB@< FD9FP9@FD<@EFD9 - 15 @<AGF, A9 8BOGE>4=F9 B59; 6B: <64A<S < C9D97D964 6B 6D9@S FD9A<DB6>. B 6D9@S C9D6B= 59D9@AABEF< ; 4CD9M9AB 6OCB?ASFP GOD4: A9A<S 6 CB?B: 9A<< ?9: 4 A4 EC<A9. 9>B@A8C9FES 6OCB?ASFP 6E9 GOD4: A9A<S 6 CB?B: 9A<< EFB=>A4 >B?9ASI E GCBDB@A4 DG<. F9K9A<9 6E97B C9D<B84 59D9@AABEF< 6B; A<>49F E?45BEFP E6S; BKAB7B 4CC4D4F4 < BK9AP BEFBDB: AB 6OCB?AS=F9 D4EFS: >G6 E6S; < E 6OD45BF>B= 7BD@BA4 D9?4>E<A4.

24. Полностью исключаются во время беременности:

24.1. 6E9 FD46@BBC4EAO9 Q?9@AFO - CDO: >, 597, @4I < (6 FB@K<E?9 < 6 C?464A<<) ;
 24.2. 7?G5B>9 < D9; >9 CD<E984A<S;
 24.3. A4>?BAO;
 24.4. 4>F<6AO9 D4EFS: > < CDB7<5O EC<AO;
 24.5. D4; ?<KAO9 E>DG<64A<S < A4>?BAO, >BFBD09 @B7GF CD<69EF< @4F>G6 EBEFBSA<9 7<C9DFBAGE4.

D< CBE9M9A<< FD9A<DB6B>6 FD9A4: 9DAB@; 4?9, C9DEBA4?PAOI FD9A<DB6B><?< 7DGOOB6OI FD9A<DB6B> 4?9A>?G54 ; 4S6?S9F< 74D4AF<DC9F, KFB A9 <@9F @98<J<AE>I CDBF<6BOB>4; 4A<= 8?S CBE9M9A<S FD9A<DB6B>; ; 4ASF<= H<FA9EB@ (6 FB@K<E?9 6 EBBF69FEF6<< E BC<E4A<9@6 C.C. 1-24 6OL 9) < CB?GK9A<S H<; >G?PFGDAB-B; 8BDB6<F9?PAOI < ECBDF<6AOI GE?G7.