

Противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием:

- эпилепсия;
- туберкулез;
- хронические гнойные заболевания кожи;
- пороки клапанов сердца, гемодинамически значимые;
- ишемическая болезнь сердца, Стенокардия напряжения;
- гипертоническая болезнь III стадии;
- артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами;
- общий выраженный атеросклероз;
- тиреотоксический синдром (диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома);
- трофические язвы;
- хронический нефрит вне стадии стойкой ремиссии;
- хронические заболевания женских половых органов с частыми обострениями;
- беременность свыше 6 месяцев;
- беременность любого срока с угрозой выкидыша
- хронический гнойный отит;
- хронические заболевания придаточных полостей носа с частыми обострениями;
- острый конъюнктивит;
- глаукома III - IV ст.;
- венерические заболевания;
- пиодермия,
- заразные кожные заболевания;
- ихтиоз в выраженной форме;
- чешуйчатый лишай при значительном распространении;
- гельминтозы;
- пароксизмальные формы аритмий, сопровождающиеся выраженными нарушениями гемодинамики;
- наличие сердечной недостаточности.

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в тренажерном зале и зале для фитнеса.

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;
 - 9.3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента;
 - 9.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.5. 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
 - 10.4. стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.5. 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;
 - 10.6. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
 - 10.7. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
 - 10.8. 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);
 - 10.9. 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 нарушениях 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. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

12.5. Хронические колиты, в стадии обострения

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;

13.4. липидно-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 (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

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

Абсолютные противопоказания:

1. Недостаточность кровообращения выше 2ФК.

2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
3. Быстро прогрессирующая или нестабильная стенокардия.
4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
5. Гемодинамически значимые нарушения ритма сердца
6. Выраженный аортальный стеноз.
7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
9. Относительные противопоказания:
10. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
11. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
12. Легочная гипертензия.
13. Аневризма желудочковая сердца.
14. Умеренный аортальный стеноз.
15. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
16. Кардиомегалия

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости:
 - 1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
 - 1.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
2. Ретинопатия III степени.
3. Стенокардия напряжения и др. проявления коронарной недостаточности.
4. Тяжелая анемия.
5. Выраженное ожирение.
6. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
7. Выраженные психоневротические расстройства.
8. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Применение некоторых лекарств:

1. препаратов наперстянки;
2. блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.

Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:

1. Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
2. плоскостопие III степени;
3. нарушение связочного аппарата суставов;

4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
9. болезнь Бехтерева;
10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
12. выраженные и частые головокружения;
13. психические заболевания различной степени выраженности;
14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.);
15. наличие онкологических заболеваний;
16. туберкулез костей и суставов;
17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию
18. патологических переломов костей;
19. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

Дополнительные противопоказания к занятиям аэробикой:

1. заболевания сердечнососудистой системы;
2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
4. варикозное расширение.

Дополнительные Противопоказания к Урокам танцев:

1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
4. при грыже межпозвонкового диска.

Противопоказания к силовым занятиям:

1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (противопоказаны упражнения в положении наклона);
3. тяжелые формы бронхита и астмы;

4. высокая степень близорукости.

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.

Полностью исключаются во время беременности:

1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
2. глубокие и резкие приседания,
3. наклоны,
4. активные растяжки и прогибы спины,
5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, занимающийся заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Волгомед» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью занимающегося в результате предоставления недостоверных сведений о состоянии здоровья.