

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДЖАНИН ФИТНЕС»

143402 Московская область, г. Красногорск, ул. Согласия, дом 3
ИНН 5024054519, КПП508901001, ОГРН 1025002870144, т. 8(495) 995-15-15

«УТВЕРЖДЕНЫ»

Директор

ООО «Джанин Фитнес»



/Е.С.Борисова/

«01» сентября 2023 г

Приложение № 2
к Приказу № 09 от 01.09.2023 г.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ/ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «Джанин Фитнес»

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 гипертензия, 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 на сроке свыше 3 месяцев (если иное не рекомендовано Вашим врачом письменно);
- 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.

Противопоказания к занятиям в тренажерном зале и залах аэробики:

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, в том числе: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома), некомпенсируемые переломы и травмы позвоночника, грыжи, протрузии.
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 со склонностью к частым обострениям и наличие 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 Вашим лечащим врачом); 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.
 - 10.10. повышенное внутричерепное давление;
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 (гепатолиастрия-«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:
 - 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 выраженными функциональными нарушениями или осложнениями;
 - 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 (кетонацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.5. 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-Кушнига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности (с учетом индивидуальных письменных врачебных рекомендаций):

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. Регинопатия 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 патологических переломов костей;
18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

Дополнительные противопоказания к занятиям аэробикой:

1. заболевания сердечно-сосудистой 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 занятиям танцами:

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.

Дополнительные противопоказания к занятиям Антигравити:

1. глаукома (группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва);
2. операция на глазах менее, чем за 6 месяцев до занятия;
3. отслоение сетчатки - Гипертония (повышенное кровяное давление);
4. низкое кровяное давление;
5. повышенное артериальное, внутричерепное и глазное давление;
6. сердечная недостаточность и прочие сердечные заболевания любого рода;
7. инсульт/ инсульты в анамнезе;
8. эпилепсия и любые психические расстройства;
9. грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или спинная нестабильность;
10. некомпенсируемые переломы и травмы позвоночника, грыжи и протрузии;
11. отиты, синуситы и риниты в стадии обострения;
12. заболевания суставов в стадии обострения;
13. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
14. измененное состояние сознания;
15. беременность

Не стоит идти на занятия Антигравити после косметологической инъекции (в т.ч. ботокса), если после процедуры прошло меньше 6 часов.

Примечание только для девушек: не рекомендуется выполнять перевёрнутые позы во время менструации.

Дополнительные 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.

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 самостоятельных занятий фитнесом, а также занятий в виде персональной тренировки или групповой тренировки клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения выбранных им тренировок, занятий и получения в Клубе физкультурно-оздоровительных и иных сопутствующих дополнительных услуг. Клиент подтверждает факт ознакомления с настоящими Противопоказаниями/ограничениями, учитывает их при выборе занятий, тренировок, иных услуг Клуба и согласен с тем, что ООО Спортивно-оздоровительный комплекс «Джанин Фитнес» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью занимающегося в результате игнорирования рекомендаций врача или настоящих Противопоказаний/ограничений, предоставления им недостоверных сведений о состоянии здоровья.

Дополнительные (к вышеперечисленным) противопоказания к занятиям детей и подростков:

1. резкая диспропорция между длиной конечностей и туловищем, выраженная «разболтанность» суставов и позвоночника), болезни позвоночника и их последствия,
2. выраженная деформация верхних конечностей, исключающая возможность безопасного выполнения упражнений выбранного направления,
3. выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной клетки,
4. выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы, плоскостопие,
5. нервно-психические заболевания,
6. травмы центральной и периферической нервной системы, умственная отсталость,
7. органические заболевания центральной нервной системы,
8. пороки сердца, другие болезни сердца,
9. нейроциркулярная дистония,
10. хронические неспецифические заболевания легких, сопровождающиеся нарушениями функции дыхания,
11. бронхиальная астма,
12. заболевания крови и кроветворных органов,
13. грыжи, геморрой,
14. травмы и заболевания глаз,
15. кожно-венерические заболевания,
16. инфекционные заболевания

В случае направления ребенка на тренировку, занятие (самостоятельные занятия фитнесом, персональной тренировки или групповой тренировки) клиент как законный представитель ребенка подтверждает, что письменно проинформирован Клубом о медицинских противопоказаниях для получения детьми физкультурно-оздоровительных услуг в Клубе, заявляет и гарантирует, что направляемый им на тренировку/занятие ребенок не имеет медицинских противопоказаний для посещения выбранных им тренировок, занятий и получения в Клубе физкультурно-оздоровительных и иных сопутствующих дополнительных услуг. Клиент подтверждает факт ознакомления с настоящими Противопоказаниями/ограничениями, учитывает их при выборе для ребенка занятий, тренировок, иных услуг Клуба. Клиент принимает на себя ответственность за состояние здоровья своего ребенка, посещающего Клуб с согласия клиента. Клиент проинформирован о способах и методах проведения тренировок, занятий для детей в Клубе, о возможности получения травм во время тренировок, занятий, и о необходимости соблюдения ребенком всех мер предосторожности при выполнении упражнений, при работе со спортивным оборудованием, инвентарем. Клиент согласен с тем, что ООО Спортивно-оздоровительный комплекс «Джанин Фитнес» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью ребенка в результате игнорирования им рекомендаций врача или настоящих Противопоказаний/ограничений, предоставления им недостоверных сведений о состоянии здоровья ребенка.