

Приложение № 2 Противопоказания к физическим нагрузкам

1. Острые инфекционные заболевания и обострение или ухудшение течения (декомпенсация) имеющихся (хронических) неинфекционных заболеваний (гипертоническая болезнь*, нарушения ритма сердца - мерцательная аритмия, синоатриальная и атриовентрикулярная блокады, WPW-синдром, наличие кардиостимулятора, пороки сердца, сахарный диабет, системные заболевания соединительной ткани, требующие приема стероидов, бронхиальная астма неконтролируемая, эпилепсия). При наличии подобных состояний, обучающемуся необходимо получить консультацию врача для допуска к тренировкам или определения уровня допустимой нагрузки.
2. Онкологические заболевания (пациенты, находящиеся на учете в РОД и получающие лечение ХТ, ЛТ) – физическая нагрузка нагрузки под контролем медработника по рекомендации онколога и врача лфк/реабилитолога. При указании на онкологическое заболевание в анамнезе ситуация может рассматриваться индивидуально.
3. Травмы (переломы, растяжения, ушибы) и заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиоз выше 2 степени, плоскостопие, сотрясение ГМ, наличие эндопротезов суставов. При наличии подобных состояний, обучающемуся необходимо получить консультацию врача для допуска к тренировкам или определения уровня допустимой нагрузки.
4. Планирование беременности и подготовка к протоколу ЭКО. Обучающийся обязуется получить консультацию специалиста (гинеколога/репродуктолога) для определения возможности и уровня допустимой нагрузки.
5. Период беременности и первые месяцы после родов. В указанный период запрещается заниматься по основным программам Исполнителя в форме дистанционного обучения. В указанный период возможно только личное обучение под руководством преподавателя, специализирующегося в этой сфере, после получения соответствующего медицинского заключения о возможности физических нагрузок, в целях исключения неблагоприятного исхода беременности и иных последствий негативного характера.
6. Сосудистые катастрофы – инсульты, инфаркты миокарда в течение последнего года (целесообразна реабилитация под контролем инструктора ЛФК), либо в более давнем периоде, при сохранении парезов/параличей; ХСН выше 1 ст., о чем необходимо медицинское заключение. При наличии подобных состояний, обучающемуся необходимо получить консультацию врача для допуска к тренировкам или определения уровня допустимой нагрузки. Рекомендуются личное обучение под руководством преподавателя, специализирующегося в этой сфере.

7. Гипертоническая болезнь у возрастного ученика (старше 55 лет) со стажем заболевания более 20 лет, некорректирующаяся медикаментозно: АД (на фоне приема лекарственного/ых препарата/ов АД более 140 и 100 мм рт. Ст.); призовое течение гипертонической болезни, Симптоматическая артериальная гипертензия, гипертоническая болезнь, протекающая с поражением органов-мишеней (отслойка сетчатки, ИМ (инфаркт миокарда), ОНМК (острое нарушение мозгового кровообращения =инсульт), ХПН=хроническая почечная недостаточность). При наличии подобных состояний, обучающемуся необходимо получить консультацию врача для допуска к тренировкам или определения уровня допустимой нагрузки. Рекомендуется личное обучение под руководством преподавателя, специализирующегося в этой сфере.

Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Пользователя. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Пользователя, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, в том числе самостоятельного выполнения упражнений на занятиях очно или онлайн.

Пользователь полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.