

Противопоказания к занятиям по кроссфиту

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: а) болезни протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше 1 степени; б) бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хр. бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения; д) пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы: а) аневризма аорты сердца; б) аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия); в) блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; г) заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени (по Василенко-Стражеско); д) стенокардия напряжения с частыми приступами; е) постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); ж) наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливым ЭКГ – признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы; з) гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт.ст. или диастолического выше 110 мм рт.ст.; и) гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт.ст.; к) 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); л) синдром Морганьи- Эдемса- Стокса.
11. Болезни органов пищеварения: а) желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; б) панкреатит хр. 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 нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей: а) цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; б) хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; в) хр. холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; г) хр. антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; д) вторичный хр. панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящий путях: а) хр. диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; б) хр. интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; в) хр. пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебрпатия); г) липидно- амилоидный нефроз
14. Болезни эндокринных желез: а) гипогликемическая болезнь; б) гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; г) диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); д) зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь)- тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы; ж) хр. тиреоидит.
15. Болезни обмена: а) ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига); б) подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

Относительные противопоказания

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
3. Легочная гипертензия.
4. Аневризма желудочковая сердца
5. Умеренный аортальный стеноз
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости: а) полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа- Паркинсона- Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
3. Контролируемые дисаритмии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, б) блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени.
7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Явные психоневротические расстройства.
12. Нервно-мышечные, мышечно- скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Дополнения

- сколиоз, требующий ношение корсета;
- плоскостопие III степени;
- частые головокружения;
- нарушение связочного аппарата суставов;
- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- некомпенсированное повреждение позвоночника;
- онкологические заболевания;
- различные виды переломов и посттравматические состояния;
- психические расстройства и пограничные состояния психики;
- ОРВИ и грипп.
- Высокая температура тела.
- Несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами.
- Переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача.
- Наличие искусственного сустава.
- Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности.
- Аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния.
- Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- Болезнь Бехтерева.
- Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания
- Выраженные и частые головокружения.
- Психические заболевания различной степени выраженности.
- Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т. д.).
- Наличие онкологических заболеваний.
- Сколиоз, осложненный нижним вялым парализмом, требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника.
- Резко выраженное плоскостопие III степени с болевым синдромом.

- Туберкулез костей и суставов.
- Ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- **Противопоказания к занятиям бегом:**
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска.
- варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

в период беременности полностью исключаются:

- - все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
- - глубокие и резкие приседания,
- - наклоны,
- - активные растяжки и прогибы спины,
- - различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
- Во втором триместре запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.