**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА**

**ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК**

**Утверждено**

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 **г.**

**ИП Кузьмина И.А.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК**

1. Приступать к занятиям в Клубе можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у инструктора или главного инженера в указанный день и время.
2. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Член Клуба несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.
3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности.
4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.
5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом, кроме зоны Водного комплекса.
7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
8. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.
9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.
10. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере(коврике) следы пота.
11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
12. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктажах (ВПТ) в каждом подразделении клуба.
13. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом инструктора и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.
14. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым предназначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.
15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается отвлекать внимание занимающихся во время выполнения упражнений любыми способами.
16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
19. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.
20. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала или администратору.
21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
23. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
24. Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову. Не оставляйте мобильный телефон позади себя.
25. Прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
26. Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.
27. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
28. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.
29. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.
30. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
31. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
32. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
33. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
34. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
35. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.
36. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
37. Прием и хранение пищи запрещен в любых зонах клуба за исключением зоны кафе. В зоне кафе прием пищи возможен только согласно заказу блюд из меню. Приносить свои блюда, продукты и употреблять их в кафе запрещено.
38. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
39. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
40. Передвигать тренажёры запрещено.
41. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
42. Дети младше 14 лет могут заниматься в Тренажерном зале только с Персональным тренером.
43. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
44. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то фитнес-клуб не несет ответственность за Ваше здоровье.
45. Выходя из турецкой парной необходимо аккуратно, без резких движений открывать дверь, чтобы не столкнуть мимо проходящего посетителя.
46. На датчики в турецкой парной и финской сауне запрещается лить воду, вешать какие-либо предметы.
47. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки. Запрещается из душевых входить в раздевалку, сауну мокрыми, в мокрых купальных костюмах – необходимо предварительно воспользоваться полотенцем.

При подъеме или спуске по лестницам Водного комплекса (чаша бассейна, коридор бассейна) необходимо крепко держаться за перила.

1. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницами.
2. Запрещается прыгать в чашу бассейна с обходных дорожек.
3. Запрещается наступать и передвигаться по переливным решеткам бассейна.
4. При посещении Водного комплекса не допускается:
* Пользование различными маслами, кремами, мазями, скрабами, краской для волос, парфюмерными и арома- средствами
* использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре
* пользоваться бритвенными принадлежностями
* очищать участки тела (пятки, пальцы, локти и тд.) пилками, пемзами, скрабами и тд.
* Громкие разговоры. ПОЖАЛУЙСТА, соблюдайте тишину
1. Категорически запрещается посещение водного комплекса в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.
2. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
3. Запрещается шуметь и кричать на всей территории Водного комплекса.
4. Запрещается использовать инвентарь Водного комплекса не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.
5. Запрещается на групповых занятиях аква–аэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим занимающимся.
6. Необходимо занимать плавательную дорожку по своему уровню подготовленности ориентируясь на указательные таблички на обходных дорожках бассейна, либо по рекомендации тренера бассейна.
7. При проведении занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.
8. Необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.
9. Если Вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
10. Запрещается отвлекать инструктора по время проведения группового занятия.
11. Запрещается проходить за спиной или перед лицом инструктора во время проведения группового занятия.
12. Во время плавания, разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.
13. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории Водного комплекса.
14. На территории Водного комплекса запрещается жевать жевательную резинку и выплёвывать её в воду.
15. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.
16. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг-украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.
17. Запрещается выходить из раздевалок мокрыми. Необходимо воспользоваться полотенцем в раздевалке.
18. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет без присмотра.

**При нахождении на территории водного комплекса с детьми:**

1. Нахождение детей до 14 лет на территории Водного комплекса без взрослого члена семьи не допускается.
2. Присмотр за ребёнком осуществляется исключительно взрослым членом семьи, либо персональным тренером во время персональной тренировки с ребёнком.
3. Посещение ребенком до 14 лет саун и Турецкой парной без взрослого члена семьи не допускается

**Правила посещения детской игровой комнаты:**

* Детская игровая комната работает ежедневно с 9.00 до 21.00, выходные и праздничные дни с 9.00 до 21.00.
* Детскую игровую комнату посещают дети от 3-х до 14-ти лет, имеющие детскую клубную карту или оформленную услугу ГВ.
* Дети, не являющиеся Членами Клуба, могут пользоваться разовыми платными услугами детской комнаты.
* Родители детей возрастом от 6 мес. до 3 лет могут воспользоваться дополнительной услугой детского клуба «Фитнес няня» или персональной тренировкой «Малыш».
* Дети - Члены клуба могут находиться в Детской игровой комнате в течении 3-х часов бесплатно без учета времени на посещение групповых уроков по расписанию. Пребывание ребенка в Детской игровой свыше указанного срока оплачивается дополнительно согласно утвержденному прейскуранту.
* При входе в Детскую игровую комнату, родители должны передавать ребенка непосредственно педагогу «ИЗ РУК В РУКИ». После окончания времени пребывания в игровой комнате, родители также обязаны забрать ребенка у педагога «ИЗ РУК В РУКИ».
* Ребенок должен быть одет в удобную одежду или спортивную форму, и сменную, чистую спортивную обувь. Обязательно у ребенка должна быть индивидуальная безопасная бутылочка для воды.
* Во время пребывания ребенка в детской игровой комнате Родители (доверенное лицо) должны находиться на территории Клуба.
* Родители! Вы Должны информировать педагога об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, его предпочтениях, чертах характера, а также его состояние здоровья.

**Правила посещения детской игровой комнаты:**

* Все групповые и персональные занятия проходят в залах Детского фитнеса и в залах Групповых программ клуба согласно расписанию. Продолжительность занятий в зависимости от возраста составляет 30-45 мин.
* Ребенок должен быть одет в спортивную форму и сменную спортивную обувь.
* Для посещения тренировки по расписанию, дети приходят в ДЕТСКУЮ ИГРОВУЮ КОМНАТУ, тренер забирает детей на тренировку, а после, возвращает детей туда же.
* Посещать занятия Детского фитнеса можно только с учетом возрастных ограничений, которые указаны в расписании.
* Инструктор имеет право не допустить ребенка на занятие в случае его опоздания на занятие более 10 минут после его начала или в случае, если у ребенка отсутствует спортивная форма и обувь.
* Записывайте ребенка на тренировки заранее через мобильное приложение XFIT.Юбилейный. Расписание занятий может быть заблаговременно изменено Администрацией клуба – об изменении расписания информация доступна не менее чем за 7 дней.
* Запись на коммерческие студии($) обязательна! В случае, если на студийное занятие($) нет записавшихся или записано менее 3-х человек – занятие может быть инструктором отменено.
* Посещение Персональных тренировок и других дополнительных услуг Детского фитнеса возможно, только после их предварительной оплаты на ресепшн клуба или через мобильное приложение XFIT Юбилейный.
* **Запрещено:**
* В детской игровой комнате, на групповых занятиях и других тренировочных зонах, присутствие детей с явными признаками ОРЗ, инфекционными заболеваниями, диареей, сыпью, открытыми ранами.
* Приносить продукты питания, личные игрушки, гаджеты в детскую игровую комнату и на групповые занятия.
* Родителям (доверенным лицам) вмешиваться в процесс занятия, проводимого инструктором, давать команды, или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей.
* В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРАВИЛ, АДМИНИСТРАЦИЯ В ЛИЦЕ ПЕДАГОГА, ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ПОПРОСИТЬ ЗАБРАТЬ РЕБЕНКА ИЗ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ ИЛИ НЕ ДОПУСТИТЬ РЕБЕНКА К ТРЕНИРОВКЕ.

**При посещении Групповых программ:**

* Посещение групповых занятий возможно только с 14 лет.
* Пользоваться мобильными устройствами. Звонок во время тренировки отвлекает Тренера и доставляет дискомфорт остальным Членам Клуба.
* Пользоваться парфюмерными средствами. Они усложняют процесс дыхания и могут вызвать аллергическую реакцию у окружающих.
* Жевать жевательную резинку на тренировке – это опасно для Вашего здоровья.
* Выполнять свой комплекс упражнений во время тренировок.
* Вести видео- и фотосъёмку посетителей, тренеров в залах и в иных помещениях клуба без согласования с администрацией Клуба.
* Проводить персональные тренировки, если Вы не являетесь тренером нашего клуба
* Использовать помещения Клуба его Членами с целью извлечения доходов или иной выгоды.

 . **Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:**

* При нарушении Членом клуба Правил посещения клуба, техники безопасности и Правил пользования тренажерами.
* Если Член клуба тренируется самостоятельно.
* Если Член клуба не использовал вводный инструктаж.
* Нарушает рекомендации врачебного заключения.
* Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
* За травмы, полученные вне территории клуба.
* За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
* За травмы, полученные по вине самого Члена клуба на территории клуба.

**На территории клуба категорически запрещается**:

* Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
* Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства.
* Приводить с собой животных.
* Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию.
* Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

**Противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом**

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 купирующими приступами; в) хр. бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэкстатическая 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 наклонностью 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 (гепатодистрафия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; в) хр. холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; г) хр. антиохолит 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 (гидропионефриз, гипертоническая перебропатия); 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 (кетоацитоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); д) зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь)- тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией 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.

**Противопоказания к использованию нагрузочных тестов**

**Абсолютные противопоказания:**

1. Недостаточность кровообращения выше 11-Л
2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм. рт. ст., диастолическом выше 120 мм. рт. ст.
5. Желудочковая тахикардия
6. Выраженный аортальный стеноз
7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит
8. Острые и хронические болезни в стадии обострения

**Относительные противопоказания:**

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
3. Легочная гипертония.
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 дизаритмии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, б) блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертония, 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**

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to fit» - быть в хорошей форме. Достигается это не только физическими нагрузками, но и правильным питанием, здоровым образом жизни. Казалось бы, это может выполнять любой желающий. Однако существует список заболеваний, при которых практически любые физические нагрузки (за исключением ЛФК) могут принести только вред:

* сколиоз, требующий ношение корсета;
* плоскостопие III степени;
* частые головокружения;
* нарушение связочного аппарата суставов;
* некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
* некомпенсированное повреждение позвоночника;
* 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 гипертония, опухоли и т. д.).
* Наличие онкологических заболевании;
* Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, 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;

Разумеется, запрет на занятие фитнесом распространяется на многие хронические и, тем более, прогрессирующие заболевания. После черепно-мозговых травм и инфаркта приступать к занятию фитнесом можно только спустя пару лет. Как правило, при перечисленных состояниях люди сами отказываются от интенсивных физических нагрузок.

**Противопоказания к занятиям аэробикой:**

* 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.

**Уроки танца запрещены:**

* при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
* при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
* при некомпенсированных заболеваниях почек.
* при грыже межпозвонкового диска

**Силовые классы:**

* варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
* нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом, человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона - может начаться головокружение);
* тяжелые формы бронхита и астмы;
* высокая степень близорукости (требуется консультация врача окулиста).

**Аквааэробика:**

* многие дерматологические заболевания - лишай, онихомикоз, псориаз, экзема и пр;
* воспалительные процессы органов малого таза у женщины (крайне опасно переохлаждение, и, если вода недостаточно теплая, придется отказаться от занятий или возобновить их в бассейне с оптимальной температурой воды 25-27 С).

**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.
* 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.