

В данном уроке вы найдете общие и частные противопоказания к онлайн-тренировкам разного типа. Ознакомьтесь, чтобы убедиться, что вы можете заниматься самостоятельно.

Общие противопоказания:

Беременность

Переломы таза, позвоночника и бедренных костей

Кровотокающий геморрой и выпадение геморроидальных узлов

Опущение внутренних органов 3-4 стадии (1-2 стадии с разрешения врача)

Недавние роды (можно с 6-8 недели и строго с разрешения врача)

Диастаз 3-4 стадии (1-2 стадии с разрешения врача)

Острый болевой и/или воспалительный период какого-либо заболевания

Коксартроз 2-3 степени

Остеопороз

Фасеточный синдром

Недавние операции (с 6-8 недели и с разрешения врача)

Маммопластика (с 10 недели и с разрешения врача)

Воспалительные процессы и/или инфекционные заболевания мочеполовой системы

Миомы на ножке

Злокачественные опухоли (доброкачественные с разрешения врача)

Паховые грыжи и грыжи белой линии живота

Свежие шрамы

Врачебный запрет на физическую активность

Дополнительно

Диастаз 1-2 стадии (расхождение краев прямой мышцы живота),

межпозвоночные грыжи

и протрузии не являются противопоказаниями. Если вы чувствуете себя хорошо и у вас

нет запрета врача на тренировки, вы можете заниматься.

Критические дни, внутриматочная спираль также не являются противопоказанием

к тренировкам.

Если роды были 3-4 месяца назад, рекомендуется следить за подтеканием (недержание мочи): если оно увеличивается, то рекомендуется остановить тренировки и пройти программу укрепления мышц тазового дна, курс «Тазовое дно PRO». Мы призываем не спешить, а постепенно возвращать фитнес в регулярную практику! Если вы заболели, сделайте паузу на 1-2 дня или до полного восстановления.

МФР противопоказания:

Беременность

Опухоли

Онкологические заболевания

Тромбозы

Радикулит

Остеопороз

Прием препаратов, снижающих свертываемость крови (Антикоагулянтная терапия)

Протезы

Переломы или трещины костей

Заболевания сердца, печени и почек

Неврологические состояния, приводящие к потере или изменению чувствительности

(например, рассеянный склероз)

Системные заболевания и состояния (например, диабет)

Хронические боли (например, ревматоидный артрит)

Атеросклероз и артериосклероз

Аутоиммунные заболевания

Временный запрет на МФР-тренировки

Любое механическое повреждение и травматизация тканей (глубокие порезы, недавние

ожоги) — это прямое противопоказание к выполнению МФР. Приступить к миофасциальному релизу можно только после того, как врач разрешит работу с тканями.

Любые воспалительные процессы, боли, отеки в организме. МФР будет

разносить воспаление по телу. Тренировки возможны только после полного восстановления.

ОРВИ, ОРЗ и другие простудные заболевания. МФР в этих случаях способствует
большему распространению инфекции по организму.
Покраснения, местные воспалительные процессы, сыпь в местах
воздействия.
Острая боль.