Приложение

к Правилам техники безопасности

в тренажерном зале

**Абсолютные противопоказания к упражнениям на тренажерах.**

1.Клинически выраженная недостаточность кровообращения.

2.Обострение хронической коронарной недостаточности.

3.Инфаркт миокарда давностью менее 12 месяцев.

4.Аневризма сердца и аорты.

5.Угроза тромбоэмболических осложнений.

6.Угроза кровотечений (кавернозный туберкулез легких, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки с кровотечением в анамнезе, цирроз печени)

7.Органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций.

8.Заболевания крови, включая анемии.

9.Злокачественные образования.

10.Желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами.

11.Острые воспалительные заболевания почек.

12.Миокардиты любой этиологии.

13.Синусовая тахикардия с ЧСС более 100 в 1 мин.

14.Тяжелые нарушения ритма и проводимости.

15.Артериальная гипертензия (АД 180/100 мм рт. ст. и выше) с ретинопатией.

16.Гипертрофия сердца вследствие устойчивого высокого (свыше180/100) АД.

17.Появление при небольшой физической нагрузке нарушений ритма и проводимости, стенокардии, снижения АД.

18.Легочная недостаточность с уменьшением жизненной емкости легких на 50% и более от должной величины.

19.Беременность больше 22 недель.

20.Ожирение 3-4 степени.

21.Значительная близорукость с изменением глазного дна.

22.Сахарный диабет (тяжелая форма).

**Относительные противопоказания к упражнениям на тренажерах**.

1.Синусовая тахикардия с ЧСС 90-100 в минуту.

2.Нарушение ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40) и проводимости (нарушение предсердно-желудочковой проводимости 1 степени: синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта).

3.Некоторые виды пороков – врожденных (дефект межжелудочковой перегородки мышечной части) и приобретенных (умеренная недостаточность митрального клапана).

4.Недавние внутренние кровотечения.

5.Хронические воспалительные заболевания почек.

6.Повышенное АД, не снижающееся при лечении ниже 150/90 мм. РТ. ст.

7.Хронические заболевания органов дыхания со снижением ЖЕЛ на 30-50% от должной величины.

8.Нарушение менструальной функции.

9.Сахарный диабет средней тяжести.

10.Облитерирующий эндартериит, причиняющий боль при движении.