

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к тренировкам на "Правило"**

- *сильная головная боль и недомогание;*
- *высокое давление на момент занятий;*
- *беременность больше двух месяцев (исключает спортивные направления);*
- *алкогольное или наркотическое опьянение;*
- *вес человека более 150 кг;*

### ***Противопоказания - подтверждённые медицинские диагнозы:***

- *опухоли спинного мозга;*
- *острая стадия болезни позвоночника с ярко выраженным болевым синдромом;*
- *компрессионные переломы позвоночника;*
- *травмы или операции на позвоночнике;*
- *переломы позвоночника или конечностей с железными вставками;*
- *недавние переломы конечностей или разрывы связок, мышц;*
- *прогрессирующие грыжи или протрузии межпозвоночных дисков;*
- *постоянная сильная боль в любом отделе позвоночника (шейном, грудном, поясничном, крестцовом, в копчике);*
- *остеопороз (только оздоровительное направление);*
- *острые воспалительные процессы в организме;*
- *серьёзные инфекционные заболевания;*
- *кардиостимуляторы на сердце;*
- *эпилепсия*