

Если возникли трудности с выбором противопоказаний, прочитай более подробное описание ниже

Список противопоказаний:

- 1 - Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).
- 2 - Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).
- 3 - Упражнения на гимнастических снарядах (в т.ч. висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.)
- 4 - Длительная задержка дыхания
- 5 - Упражнения, выполнение которых связано с натуживанием
- 6 - Интенсивное напряжением мышц брюшного пресса
- 7 - Значительные наклоны головы
- 8 - Резкое изменение положения тела
- 9 - Напряжение органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).
- 10 - Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).
- 11 - Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств
- 12 - Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц
- 13 - Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
- 14 - Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).
- 15 - Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед