

Противопоказания к тренировкам.

Тренировки делятся на 3 вида:

1. Силовые
2. Интервальные
3. Кардио

К каждому виду тренировок есть определенные противопоказания.

1. Противопоказания к занятиям **СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ**:

* Артроз коленного и голеностопного сустава, беременность.

2. Противопоказания к **КАРДИО ТРЕНИРОВКАМ**:

* вегетососудистые заболевания, давление, сердечно сосудистые заболевания, грыжи, протрузии, беременность.

3. Противопоказания к **ИНТЕРВАЛЬНЫМ ТРЕНИРОВКАМ**

* Артроз коленного и голеностопного сустава, беременность, вегетососудистые заболевания, давление, сердечно сосудистые заболевания, грыжи, протрузии, беременность.