

# **МАРАФОН «МОЛОДОСТЬ: ПЕРЕЗАГРУЗКА» ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Противопоказаниями для участия в марафоне «Молодость: перезагрузка» являются:

- Беременность;
- Общие противопоказания для выполнения массажа лица или лечебной гимнастики;
- Врожденные пороки шейного отдела позвоночника;
- Краниовертебральные мальформации (аномалия Кимерли, аномалия Арнольда-Киари, синдром Клиппель-Фейля, базилярная импрессия, платибазия, ассимиляция атланта, проатлант и т.д.);
- Серьезные травмы или болезни позвоночника, включая различные пороки и комплексные искривления;
- Черепно-мозговые травмы;
- Кожные заболевания (экзема, грибковые заболевания, плоские бородавки);
- Гнойничковые заболевания, независимо от места расположения очага на коже лица;
- Воспалительные заболевания лицевого и тройничного нерва;
- Нейропатия;
- ЛОР-заболевания — насморк, воспаление миндалин (поскольку с лимфоток в организм могут разноситься и бактерии);
- Болезни лимфатической системы;
- Нарушения мозгового кровообращения;
- Гипертоническая болезнь третьей стадии;
- Онкологические заболевания;
- Остеопороз в тяжелой степени;
- Тяжелые общие заболевания (сахарный диабет, тяжелая сосудистая патология, наличие патологии эндокринной, иммунной системы, системных заболеваний соединительной ткани; коллагенозы);
- Психические расстройства и некоторые неврологические заболевания;
- Алкоголизм;
- Наркологическая зависимость;
- Общее плохое самочувствие;
- При запрете лечащего врача.

**Прямое противопоказание - болезнь в активной форме или стадии обострения.**

Проконсультируйтесь с врачом, если Вы:

- страдаете системными заболеваниями соединительной ткани;
- нейродерматозами (кожный зуд, нейродермит, почесуха, псориаз);
- хроническими ЛОР-заболеваниями;
- находитесь на лечении;

## **ВНИМАНИЕ!**

Пользователь самостоятельно принимает решение относительно возможности участия в марафоне и несет ответственность за корректность демонстрируемых инструкторами приемов, способ, интенсивность их исполнения и изменение состояния своего здоровья.

Пользователь подтверждает, что он понимает, что недостаточность информации об имеющихся у него дисфункциях опорно-двигательного аппарата, состоянии сердечно-сосудистой системы, а также возможных травмах черепа (родовых, спортивных, автомобильных, в том числе не диагностируемых методами медицинской диагностики), может повлиять на результаты занятий и вызвать осложнения.

Пользователь понимает, что пластические операции, операции дерматохирургии (эндоскопический лифтинг лба, блефаропластика, пластика губ), введенные золотые нити, инъекции препаратов объемной коррекции связаны с риском возникновения таких побочных эффектов, как асимметрия, отечность, временное ухудшение внешности, связанное с непредсказуемым поведением (миграцией) введенных препаратов или деформированных в результате перечисленных процедур тканей лица и шеи.

При наличии системных заболеваний, провоцирующих отечность (сердечно-легочные и почечные заболевания, болезни щитовидной железы и прочее), результаты занятий будут недолговечными, поскольку кожа будет вновь и вновь растягиваться от пребывающей жидкости. Марафон «Молодость: перезагрузка» работает только с условно здоровыми людьми и не предназначен для ликвидации эстетических дефектов, вызванными подобными заболеваниями.

Если Вы почувствовали резкую боль или недомогание по время выполнения упражнения – немедленно прекратите выполнение упражнений или массажа. При малейших недомоганиях или травмах уведомляйте об этом тренера-методиста на консультационной платформе к марафону, по почте [orders@revitonica.ru](mailto:orders@revitonica.ru) или по телефону +7 (495)1182279.

---

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ «РЕВИТОНИКОЙ»**

Нельзя чередовать фитнес-комплекс «Ревитоника» с тонизирующими упражнениями (накачкой) других методик или авторов по собственному усмотрению. Запрещается заниматься фейсбилдингом, поскольку это может привести к новому спазму и деформации уже восстановленных мышц.

---

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ «РЕВИТОНИКОЙ»**

Нельзя чередовать фитнес-комплекс «Ревитоника» с тонизирующими упражнениями (накачкой) других методик или авторов по собственному усмотрению. Запрещается заниматься фейсбилдингом, поскольку это может привести к новому спазму и деформации уже восстановленных мышц.

---

### **Ревитоника и диеты**

В период занятий Ревитоникой не рекомендуется резкое изменение привычной диеты - переход на голодание, сыроедение, вегетарианство, отказ от животных белков и жиров. Рацион должен быть полноценным, сбалансированным и рациональным. Резкая потеря веса может привести к провисанию тканей лица, а также атрофию мышечных тканей.

### **Ревитоника и простуда**

Во время простуды заниматься ревитоникой не рекомендуется. Иммунная система организма направляет свои ресурсы на борьбу с инфекционными агентами, и в организме происходит каскад реакций. Упражнения Ревитоники, как нам уже известно, вызывают усиленную циркуляцию крови, лимфы в тканях, и потому риск распространить или усугубить проявления инфекции становится выше. Рекомендуется вылечить простудное заболевание и приступать к постепенному возобновлению выполнения упражнений.

### **Ревитоника и пониженное давление**

Стабильно низкое давление тормозит эффект от занятий Ревитоникой. Омоложение – это физиологический процесс, а не виртуальный, и требует «строительных материалов» для осуществления регенерации и восстановления, а именно – хорошее кровообращение. Что происходит при хронически низком давлении? Снижается тонус сосудистой системы, сосуды расширяются, из-за этого происходит замедление кровообращения в организме, а вместе с тем нарушается питание кислородом всех органов. Следовательно, если хотите существенных «чудес» омоложения – включите в свой день активно-подвижные виды спорта для нормализации кровотока, выполняйте приемы и упражнения для осанки и шейных мышц «до первого пота» - либо с большим количеством повторов, либо с хорошим мышечным усилием.

### **Ревитоника и пластическая операция**

После перенесенной пластической операции заниматься Ревитоникой можно и даже желательно, чтобы продлить эффект, препятствовать старению кожи и образованию мимических морщин. Однако нужно помнить, что любые швы препятствуют какой-либо биомеханической коррекции самого лица. Его форма останется прежней, т.к. швы будут возвращать ткани на свое прежнее место.

### **Ревитоника и агрессивная косметология**

Теоретически **инъекции препаратов объемной коррекции** связаны с риском возникновения таких побочных эффектов, как асимметрия, отечность, временное ухудшение внешности, связанное с непредсказуемым поведением (миграцией) введенных препаратов или деформированных в результате перечисленных процедур тканей лица и шеи.

Однако за 10 лет работы мы не замечали каких-либо проблем с миграцией филеров или возникновения побочных эффектов. Кроме того, при наличии филеров затрудняется лимфоотток и ухудшается кровоток в области лица. Поэтому занятия Ревитоникой просто необходимы для нормализации работы жидкостного транспорта.

Клиенты с **полимерными и золотыми нитями** занимаются Ревитоникой и отмечают улучшения, однако эффект локален – восстанавливается молодая форма и длины шеи, формируется четкий овал лица. Что касается работы с лицом (мимические морщины,

складки), то она малоэффективна из-за того, что нити «держат» каркас лица и запускают процесс фиброобразования. В любом случае заниматься нужно, акцент делать на улучшение подвижности тканей, уменьшение фиброзных сращений в области лица.

#### **Ревитоника и инъекции ботокса**

После **инъекций ботокса** можно заниматься Ревитоникой, однако время воздействия ботокса может сократиться, так как он будет выводиться с кровью как инородное вещество.

#### **Ревитоника и дарсонваль**

Дарсонваль улучшает микроциркуляцию тканей, поэтому может использоваться в виде дополнительных процедур к Ревитонике. Надо только помнить, что он больше показан при жирной коже лица, угревой сыпи, и сухую кожу может еще более подсушивать.

#### **Ревитоника и калланетика, пилатес, силовые тренировки, бассейн**

При совмещении какого-либо вида спорта и Ревитоники важно учитывать, что в любом занятии важна мера и грамотный подход. Избегайте перегрузок в погоне за быстрыми результатами, употребляете жидкость в достаточном количестве, помните, что лучше систематический подход с дозированной нагрузкой, чем однократные «броски». Учитывая современный «быстрый ритм жизни в условиях постоянного стресса, что ведет к синдрому истощения надпочечников, аэробные нагрузки не рекомендуются.

Если это тренажерный зал, то не перекачивайте трапециевидные мышцы, для соблюдения баланса в теле компенсируйте нагрузку на одну группу мышц нагрузкой на мышцы-антагонисты. При прокачивании пресса, фиксируйте затылочный отдел руками и слегка вытягивайте заднюю поверхность шеи.

Тренировки статической нагрузки типа каланетики могут приводить к перенапряжению плечевого пояса и шеи, затылочных мышц. Бассейн может приводить к излишней нагрузке на шейный и плечевой отделы, переохлаждению мышц, которое ведет к усилению спазмированности. Меняйте стиль плавания и не переохлаждайтесь.

#### **Ревитоника и йога**

При занятиях йогой избегайте перерастяжений, стоек на плечах и голове. Без правильной подготовки это может приводить к травмам, зажимам мышц плечевого пояса и шейного отдела, провоцирует увеличение внутричерепного давления и увеличение отечности лица.