

## Предписания по занятиям спортом

ФИО обследуемого:

### 1. Текущие физические нагрузки

- ☐ Являются недостаточными даже для поддержания здоровья.
- ☐ Являются достаточными для поддержания здоровья, но не для его укрепления.
- ☐ Являются достаточными для укрепления здоровья.

### 2. Для укрепления здоровья и повышения качества жизни обследуемому рекомендуется вести занятия следующими видами спорта.

#### 1) Вид спорта

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Быстрая ходьба   | <input type="checkbox"/> Ходьба         | <input type="checkbox"/> Ходьба по горам    |
| <input type="checkbox"/> Плавание   | <input type="checkbox"/> Занятия в воде | <input type="checkbox"/> Езда на велосипеде |
| <input type="checkbox"/> Аэробика   | <input type="checkbox"/> Танцы          | <input type="checkbox"/> Йога               |
| <input type="checkbox"/> Упражнения с отягощениями <input type="checkbox"/> Другие занятия: |   |   |

#### 2) Время занятий спортом

- |                                   |                                      |   |                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 минут | <input type="checkbox"/> 15-30 минут | <input type="checkbox"/> Более 30 минут | <input type="checkbox"/> Другое: |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|

#### 3) Периодичность занятий спортом

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1-2 раза в неделю | <input type="checkbox"/> 3-4 раза в неделю | <input type="checkbox"/> Более 5 раз в неделю |
|--|--|---|

### 3. Болезненные состояния обследуемого, улучшение которых можно ожидать при ведении занятий спортом

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Избыточный вес                | <input type="checkbox"/> Стресс                | <input type="checkbox"/> Высокое артериальное давление |
| <input type="checkbox"/> Диабет                        | <input type="checkbox"/> Сердечные заболевания | <input type="checkbox"/> Инсульт                       |
| <input type="checkbox"/> Дислипидемия (гиперлипидемия) | <input type="checkbox"/> Остеопороз            | <input type="checkbox"/> Боль в суставах /люмбаго      |
| <input type="checkbox"/> Травма от падения             | <input type="checkbox"/> Депрессия             | <input type="checkbox"/> Другое состояние:             |

### 4. Другое мнение (при необходимости заполнить в пределах 100 символов)

\_\_\_\_\_  
ФИО семейного врача: / Подпись:

※ Данные предписания не могут быть использованы для приготовления или создания лекарственных препаратов. Предназначены только для улучшения повседневных привычек.