

- Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

- Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:
 - заболевания сердца и сосудов;
 - заболевания лёгких;
 - острые и хронические заболевания в стадии обострения;
 - болезни крови и органов кроветворения;
 - эндокринные заболевания;
 - травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
 - эпилепсия;
 - психические заболевания;
 - последствия травм головного и спинного мозга;
 - беременность.

Информация предоставлена коллективом авторов кафедр ЛФК и спортивной медицины ГОУ ВПО «Саратовский ГМУ».
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



Не откладывайте начало занятий физической культурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.



**ПОДРОБНЕЕ ОБ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

**ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!**

www.takzdorovo.ru

