

Checking Your Health

Checking Your Health

If you're under 35 and in good health, you don't need to see a doctor before beginning an exercise program. But if you are over 35 and have been inactive for several years, you should consult your physician, who may or may not recommend a graded exercise test.

Проверка состояния здоровья

Если вам еще нет 35 и у вас хорошее здоровье, то нет необходимости консультироваться с врачом перед началом программы физической подготовки. Но если вы старше 35 лет и в последние годы не занимались физическими упражнениями, вам необходимо проконсультироваться с врачом, который определит необходимость в прохождении поэтапного теста на физическую нагрузку.

Study Notes: _____

Other conditions that indicate a need for medical clearance are:

- High blood pressure.
- Heart trouble.
- Family history of early stroke or heart attack deaths.
- Frequent dizzy spells.

Другие показатели необходимости прохождения медицинского осмотра следующие:

- Высокое кровяное давление.
- Заболевания сердца.
- Семейная история сердечных приступов в раннем возрасте или смертей от инфаркта.
- Частые головокружения.

- Extreme breathlessness after mild exertion.
- Arthritis or other bone problems.
- Severe muscular, ligament or tendon problems.
- Other known or suspected disease.
- Сильная одышка после незначительных физических нагрузок.
- Артрит или другие заболевания костей.
- Тяжелые заболевания мышц, связок или сухожилий.
- Другие установленные или неподтвержденные заболевания.

Vigorous exercise involves minimal health risks for persons in good health. Far greater risks are presented by habitual inactivity and obesity.

Для людей с хорошим здоровьем, силовые упражнения не вызывают риск для здоровья. Риск для здоровья существует у людей, не выполняющих физические упражнения регулярно и страдающих от ожирения.
