

הצהרת בריאות לתלמידי יוגה

יוגה היא שיטת אימון המתאימה לכל גיל ולכל רמה של כוח, כושר וגמישות. אולם, קיימים מספר מצבים רפואיים הדורשים אימון מעט שונה ותשומת לב מיוחדת מצד המורה והמתרגל. אנא ידע/י את המורה בהיסטוריה הרפואית הבסיסית שלך. סמן V היכן שקיימת בעיה בהווה או הייתה קיימת בעבר:

- לחץ דם
- סוכרת
- כאבי ראש, סחרחורת, חולשה
- אסטמה או בעיות נשימה
- בעיות בשיווי המשקל
- בעיות צוואר, עורף וכתפיים
- בעיות במפרקים
- בעיות בעמוד השידרה (פריצות דיסק, עקמת, וכדומה)
- בעיות עיכול
- בעיות אזנים
- גלאוקומה או בעיות עיניים אחרות
- מחלה כרונית כלשהי (פעילה או רדומה)
- ניתוחים כירורגיים
- מעשן?
- בריחת סידן/אוסטאופורוזיס

*מעל גיל 60 יש להמציא אישור רפואי כי אין מניעה לבצע פעילות גופנית

לנשים:

האם את בהריון? _____
במידה וכן האם את סובלת מ: לחץ דם גבוה/נמוך, דופק מואץ, סכרת הריונית, אי ספיקת צוואר רחם, סימפיזיולוזיס
כמה לידות עברת? _____
האם יש בעיות במחזור החודשי _____
**נשים בזמן וסת או הריון צריכות להימנע מתרגילים מסוימים. אנא היוועצי עם המורה לפני תחילת השיעור.

הערות _____

יש ליידע את המורה ביחס למצבים הנ"ל על מנת להתאים אימון טוב יותר, וכדי לבחון האם יש צורך באישור או בהמלצת רופא להשתתפותך בשיעורים.

הנני מצהיר/ה כי ברור לי שכל הפרטים הנ"ל חיוניים לצורך סוג ומהות הטיפול/תרגול ועניתי לשאלות ביושר ובתום לב. אני מצהיר/ה שהתרגול הוא על אחריותי האישית וכי אציית לנהלי השיעור.

שם _____ טל' _____

כתובת _____ גיל _____

כתובת דוא"ל _____ תאריך _____

חתימה _____