**Друзья!**

# Сеть фитнес-центров «ПАЛЛАДА» совместно с Центром Восстановительной Медицины Караулова <http://karaulov.pro/> приветствуют приверженцев здорового образа жизни!

Мы предлагаем всем желающим пройти короткий **опрос**, составленный руководителем Центра Карауловым Андреем Вячеславовичем <http://moboz.ru/print_preview.php?STAT_ID=513>

В результате опроса вы сможете самостоятельно увидеть объем ваших скрытых дискомфортов. Мы, на основании обработанной информации, расскажем при скорой встрече пути их устранения.

Таким образом, мы поможем вам обезопасить себя от травматизма во время занятий спортом, устранив ранее приобретенные проблемы с опорно-двигательным аппаратом!

**Заполненную анкету** Вы можете **распечатать и передать администраторам клуба**, в котором занимаетесь. **Либо** отослать **на почту** [**o.k1@mail.ru**](mailto:o.k1@mail.ru)

**Проставьте галочки рядом с вопросами, на которые вы отвечаете утвердительно.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Испытываете ли Вы головные боли или головокружения? |  |
| 2 | Беспокоят ли Вас старые травмы или последствия хирургических вмешательств? |  |
| 3 | Бывают ли у Вас боли или ломота в крупных суставах (тазовых, коленных, плечевых, локтевых)? |  |
| 4 | Чувствуете ли Вы хроническую усталость, апатию, истощение? |  |
| 5 | Страдаете ли Вы бессонницей? |  |
| 6 | Бывает ли у Вас нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке? |  |
| 7 | Испытываете ли Вы боли/онемение в спине, шее, верхних конечностях? |  |
| 8 | Бывают ли у Вас боли в стопе, голени? |  |
| 9 | Беспокоят ли Вас рефлекторные сокращения мышц (судороги, тики)? |  |
| 10 | Есть ли у Вас деформация осанки (сколиоз) или плоскостопие? |  |
| 11 | Бывают ли у Вас боли в кистях и пальцах рук или невозможность удержать предмет в руках после монотонной работы? |  |
| 12 | Страдаете ли Вы бруксизмом (скрежет зубами ночью)? |  |
| 13 | Вы замечаете, что непроизвольно сжимаете челюсти при нервной или физической нагрузке? |  |
| 14 | Беспокоят ли Вас боли в области нижнечелюстного сустава или напряжение мышц в этой области? |  |
| 15 | Испытываете ли Вы боли по ходу сосудов или нервов? |  |
| 16 | Испытываете ли Вы тазовые боли (следствие хронических заболеваний, операций, родов и т.д.)? |  |
| 17 | Чувствуете ли Вы физический дискомфорт/боль после перенесенного стресса? |  |