

GESUNDHEITS - CHECK

Mit diesem Fragenkatalog (PAR-Q-Test*) lässt sich auf einfache Weise feststellen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung / Anstrengung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Falls Sie eine oder mehrere Fragen, mit **JA** beantwortet haben, Sollten Sie bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen!!!

Hinweis:

Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. Der Fragebogen dient nur als Hilfsmittel und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit zur Erfassung des tatsächlichen und vollumfänglichen Gesundheitszustandes.

In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivität aufgesucht werden!!!