

PAR-Q-Fragebogen

Der **PAR-Q-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire)** soll helfen, herauszufinden, ob vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport ein Arzt aufgesucht werden sollte. Der PAR-Q-Test wurde von der Canadian Society for Exercise Physiology entwickelt.

Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll.

Bei einem Alter über 60 Jahren sollte in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vorgenommen werden.

Beantworten Sie die untenstehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschverstand.

PAR-Q-Test

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

Name:		Vorname:		Geburtsdatum:	
Datum:		Unterschrift:			