

PAR-Q-Test

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten **etwas am Herzen** und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
- Hatten Sie im letzten Monat **Schmerzen in der Brust** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?
- Haben Sie **Probleme mit der Atmung** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
- Sind Sie jemals wegen **Schwindel** gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- Haben Sie **Knochen- oder Gelenkprobleme**, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein **Medikament** gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
- Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

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. Nennen Sie Ihrem Arzt die Antworten auf die Fragen des PAR-Q-Tests.