



Fit für den Firmenlauf?

Fragebogen zur Fitness-Selbsteinschätzung vor der Teilnahme am Siegerländer AOK-Firmenlauf

Beantworten Sie bitte die untenstehenden 7 Fragen zu Ihrer eigenen Sicherheit ehrlich und nach bestem Wissen.

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

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und/oder sich von ihm beraten lassen. Legen Sie dem Arzt diesen Fragebogen auch vor.

PAR-Q Fragebogen, entwickelt von der American Heart Association und dem American College of Sports Medicine 2000, modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

Dieser Fragebogen dient nur zur Selbsteinschätzung der persönlichen Fitness!