

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?
2. Hatten Sie im letzten Monat **Schmerzen in der Brust** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?
3. Haben Sie **Probleme mit der Atmung** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
4. Sind Sie jemals wegen **Schwindel** gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie **Knochen- oder Gelenkprobleme**, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein **Medikament** gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
7. 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

Das englischsprachige Original-Dokument finden Sie auf der Homepage der Canadian Society for Exercise Physiology unter Publications, PAR-Q-Forms.

www.csep.ca

Dort gibt es außerdem den ausführlicheren, vierseitigen PAR-Q+-Fragebogen mit weiteren Fragen nach chronischen Erkrankungen.