

Dotazník připravenosti k pohybové aktivitě – PAR-Q

Řekl Vám někdy lékař, že máte problémy se srdcem, a že byste se měl(a) věnovat pouze takovým pohybovým činnostem, které Vám doporučí? ☐ Ano ☐ Ne

Cítíte při pohybové aktivitě bolest na hrudníku? ☐ Ano ☐ Ne

Měl(a) jste minulý měsíc bolesti na hrudníku i bez pohybové aktivity? ☐ Ano ☐ Ne

Ztrácíte rovnováhu z důvodu závratě nebo jste někdy ztratil(a) vědomí? ☐ Ano ☐ Ne

Máte problémy s klouby nebo kostmi (například bolesti páteře, kolen, kyčlí) a stav se horší při provádění pohybové aktivity? ☐ Ano ☐ Ne

Předepisuje Vám lékař léky na krevní tlak nebo srdce? ☐ Ano ☐ Ne

Znáte nějaký jiný důvod, proč byste neměl(a) provádět pohybovou činnost? ☐ Ano ☐ Ne

Pokud na jednu či více otázek odpovíte ANO – neměl/a byste vykonávat náročnější pohybovou aktivitu bez předchozího souhlasu Vaše lékaře!

Dotazník připravenosti k pohybové aktivitě – PAR-Q

Řekl Vám někdy lékař, že máte problémy se srdcem, a že byste se měl(a) věnovat pouze takovým pohybovým činnostem, které Vám doporučí? ☐ Ano ☐ Ne

Cítíte při pohybové aktivitě bolest na hrudníku? ☐ Ano ☐ Ne

Měl(a) jste minulý měsíc bolesti na hrudníku i bez pohybové aktivity? ☐ Ano ☐ Ne

Ztrácíte rovnováhu z důvodu závratě nebo jste někdy ztratil(a) vědomí? ☐ Ano ☐ Ne

Máte problémy s klouby nebo kostmi (například bolesti páteře, kolen, kyčlí) a stav se horší při provádění pohybové aktivity? ☐ Ano ☐ Ne

Předepisuje Vám lékař léky na krevní tlak nebo srdce? ☐ Ano ☐ Ne

Znáte nějaký jiný důvod, proč byste neměl(a) provádět pohybovou činnost? ☐ Ano ☐ Ne

Pokud na jednu či více otázek odpovíte ANO – neměl/a byste vykonávat náročnější pohybovou aktivitu bez předchozího souhlasu Vaše lékaře!