

Der PAR-Q-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire) soll helfen, herauszufinden, ob vor Beginn einer körperlichen Aktivität oder der Sportausübung ein Arzt aufgesucht werden sollte. Der PAR-Q-Test wurde von der Canadian Society for Exercise Physiology entwickelt. Ab einem Alter über 35 ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Ab einem Alter über 60 Jahren sollte in jedem Fall eine solche sportärztliche 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, eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik bzw. eine sportmedizinische Abklärung durchführen lassen und sich beraten lassen. Nennen Sie Ihrem Arzt die Antworten auf die Fragen des PAR-Q-Tests**