

GESUNDHEITS- FRAGEBOGEN

PAR-Q (Physical Activity Risk – Questionary)



- Hast Du in den letzten 3 Monaten regelmässig (Ø 3 mal pro Woche während jeweils 20 Minuten) ein Ausdauertraining betrieben?
 Nein Ja
___ Anzahl Trainings pro Woche / Ø ___ Std./Min. pro Training / Seit ca. ___ Wochen/Monate
Intensität ? _____
Häufigste Sportarten _____
- Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, Du hast „etwas am Herzen“ (Herzschwäche, -operationen, -infarkte, Angina pectoris oder ähnliches) und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
 Nein Ja
- Hast Du oder hattest Du je Brustschmerzen in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?
 Nein Ja
- Hat Dir jemals ein Arzt Medikamente gegen hohen Blutdruck, hohen Cholesterinspiegel oder für ein Herzproblem verschrieben?
 Nein Ja
- Bist Du Diabetiker/in (Zuckerkrank)?
 Nein Ja
- Leidest Du unter Asthma oder chronischer Bronchitis?
 Nein Ja
- Hast Du oder hattest Du Knochen-, Muskel- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnten?
 Nein Ja
- Hast Du schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder bist Du schon ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
 Nein Ja
- Warst Du in den letzten 3 Wochen krank im Bett und/oder hattest Du Fieber?
 Nein Ja

Der/die Unterzeichnende bestätigt die Richtigkeit der obenstehenden Angaben, ist vollumfänglich über den Ablauf und die Durchführung des Tests (Conconi- oder Laktatstufentest) informiert worden.

Der Conconi-Test beinhaltet keine Laktatmessung.

(Er/Sie gibt seine/ihre Zustimmung zur kapillaren Blutentnahme an der Fingerkuppe oder Ohrläppchen bei einem Laktatstufentest).

Datum:

Name/Vorname:

Unterschrift:

Geb. Datum: _____ Gewicht: _____ kg (%-Körperfett, gemessen am: _____)

GESUNDHEITS-FRAGEBOGEN

Die wichtigsten Themen / FINDE DIE BALANCE							Was möchtest Du ändern	Bis wann?
Wie viele Stunden schläfst Du? (Nur der tiefe und gute Schlaf zählt)	3	4	5	6	7	8		
Bist du beim Aufwachen erholt und frisch?	nie	selten	nicht oft	oft	fast immer	immer		
Arbeitszeit: Wieviele Std. arbeitest Du pro Woche (inkl. Arbeitsweg)?	90	80	70	65	55	45		
Stress: Wie oft fühlst Du dich unter Druck, Kontrollverlust, etc.?	täglich	fast täglich	oft	ab und zu	selten	nie		
Bewegung: Wie viele Std. bewegst Du dich pro Woche?	< 2	3	4	5	6	7		
Ernährung: Wie viele Portionen frische Früchte, Salat, Gemüse, Kerne etc. isst Du täglich?	< 1	2	3	4	5	6		
Generelles Wohlbefinden: Fühlst Du dich entspannt, stark, voller Energie und Tatendrang?	nie	selten	nicht oft	oft	fast immer	immer		

Diese Tabelle wurde von *Physio in Fit*, www.physioinfit.ch entwickelt und bildet eine gute Grundlage, die Gesundheit umfassend zu betrachten!

Wie bist Du auf conconi.ch gekommen? _____

Wie bist Du auf ruhe-puls.ch gekommen? _____