

PAR-Q vragenlijst:

1. Is er ooit door een arts geconstateerd dat u last van hart- en vaatziekten heeft en dat u alleen lichamelijke activiteit op advies van een arts moet uitvoeren?
2. Heeft u wel eens pijn op de borst tijdens lichamelijke activiteiten?
3. Heeft u in de afgelopen maand last gehad van pijn op de borst in rust?
4. Verliest u uw balans als gevolg van duizeligheid of verliest u het bewustzijn wel eens?
5. Heeft u bot- of gewrichtsaandoeningen zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?
6. Gebruikt u momenteel medicijnen die door een arts zijn voorgeschreven (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met uw bloeddruk of voor uw hart?
7. Is er een reden die nog niet is genoemd (zoals recent een ziekenhuisopname, operatie of kortademigheid) waardoor beweegactiviteiten moeizaam gaan ?

Indien één of meerdere antwoorden met ja worden bevestigd, maakt de fitness-instructeur eerst een afspraak voor u met de Fysiotherapeut. De Fysiotherapeut zal in overleg met de huisarts en u bepalen of zelfstandig sporten voor u veilig is.

