

RISE TO EXERCISE

Movimiento = Vida = Movimiento

Cuestionario de salud PAR-Q (rellenable)

Responde a todas las preguntas. Si respondes 'Si' a una o mas preguntas, consulta a un medico antes de comenzar ejercicio intenso.

- | | | | | |
|--|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 1. ¿Te ha dicho alguna vez un medico que tienes un problema cardiaco? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 2. ¿Sientes dolor en el pecho durante la actividad fisica? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 3. ¿Has sentido dolor en el pecho durante el ultimo mes? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 4. ¿Pierdes el equilibrio debido a mareos o perdida de conocimiento? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 5. ¿Tienes algun problema oseo o articular que pueda empeorar con la actividad fisica? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 6. ¿Tomas medicacion para la presion arterial o una enfermedad cardiaca? | Si | ☐ | No | ☐ |
| 7. ¿Existe algun otro motivo por el que no debas hacer ejercicio? | Si | ☐ | No | ☐ |

Nombre

Fecha

Firma (escribe tu nombre)