

RISE TO EXERCISE

Bewegen = Leven = Bewegen

PAR-Q Gezondheidsverklaring (invulbaar)

Beantwoord de vragen. Bij één of meer keer 'Ja': overleg met een arts voordat je intensief traint.

1. Heeft uw arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft?

Ja Nee

2. Ervaart u pijn op de borst tijdens lichamelijke inspanning?

Ja Nee

3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad?

Ja Nee

4. Verliest u uw evenwicht door duizeligheid of bewustzijnsverlies?

Ja Nee

5. Heeft u bot- of gewrichtsproblemen die kunnen verergeren door inspanning?

Ja Nee

6. Gebruikt u medicatie voor bloeddruk of hartproblemen?

Ja Nee

7. Is er een andere reden waarom u niet zou mogen sporten?

Ja Nee

Gegevens deelnemer

Naam

Datum

Handtekening (typ naam)