

Gesundheitsfragebogen

Für die meisten Personen sollte körperliche Aktivität keine Probleme darstellen oder Schädigungen nach sich ziehen. Der Gesundheitsfragebogen dient dazu die kleine Gruppe von Personen zu identifizieren, für die körperliche Aktivität nicht geeignet ist oder welche ärztliche Beratung aufsuchen sollten betreffend der für sie geeignetsten Aktivität.

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig durch und markieren Sie diese mit Ja oder Nein

| | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Hat ihr Arzt je gesagt Sie hätten Herzprobleme? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie häufig Schmerzen in ihrem Herz und ihrer Brust? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erleben sie oft Schwindel oder haben Sie Schwindelanfälle? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat ihr Arzt je gesagt Ihr Blutdruck sei zu hoch? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat ihr Arzt je gesagt, Sie hätten Probleme mit Ihren Knochen oder Gelenken wie z.B. Arthritis und diese Probleme werden durch körperliche Aktivität verstärkt oder verschlimmert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen hier nicht aufgeführten Grund im Zusammenhang mit Ihrem Körper, weshalb sie kein Training absolvieren sollten auch wenn Sie wollten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie über 65 Jahre alt und ein anstrengende Training nicht gewohnt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ja zu einer oder mehreren Fragen

Wenn Sie kürzlich keine ärztliche Untersuchung hatten, dann konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie ihre körperliche Aktivität steigern und mit einem Training beginnen. Besprechen Sie mit ihrem Arzt diesen Gesundheitsfragebogen und erkundigen Sie sich, welches Training für sie geeignet ist.

Nein zu allen Fragen

Sie können einigermaßen sicher sein, dass Sie ein aufbauendes Trainingsprogramm in Angriff nehmen können.

Verschieben

Wenn Sie eine kleinere, vorübergehende Krankheit haben, z.B. eine gewöhnliche Erkältung, lohnt es sich das Training erst in Angriff zu nehmen, wenn sie wieder ganz gesund sind.

Der Hochschulsport der FHNW hat eine persönliche Trainingsberatung, welche beigezogen werden kann. Informationen finden sich unter www.fhnw.ch/sport oder per Mail an hochschulsport@fhnw.ch