

Par-Q & YOU

Riempire il seguente questionario accuratamente e sinceramente, usando il buon senso e indicando la risposta **SI** o **NO**.

	SI	NO
1. Il tuo medico ti ha mai detto che hai una malattia di cuore e ti ha raccomandato solo attività fisica con supervisione specialistica?		
2. Avverti dolore al petto quando fai attività fisica?		
3. Nell' ultimo mese hai avvertito dolore toracico mentre non svolgevi attività fisica?		
4. Hai mai perso l'equilibrio a causa di una sensazione di sbandamento o hai mai perso coscienza?		
5. Hai un problema a livello delle ossa o delle articolazioni che potrebbe essere aggravato da una modificazione del tuo livello di attività fisica?		
6. Il tuo dottore ti ha mai prescritto farmaci per la pressione arteriosa o per il cuore?		
7. Sei a conoscenza di una qualsiasi altra ragione per la quale non dovresti fare attività fisica?		

- *Se vi sono risposte affermativa ad una o più domande: contatta anche telefonicamente il tuo medico prima di iniziare un'attività fisica.*
- *Se vi sono risposte negative a tutte le domande: è possibile iniziare l'attività fisica.*

Nota importante: se le condizioni di salute cambiano durante un programma di esercizi, rendendo possibile una risposta positiva a una delle domande sopra riportate, parlane con il professionista. Se sei in stato di gravidanza, chiedi consiglio al medico prima di incrementare l'attività fisica.