

Zdravotní dotazník

Údaje uvedené v tomto dotazníku nebudou žádným způsobem zveřejněny, slouží pouze pro zajištění bezpečnosti cvičících při lekcích Zdravotního cvičení Pilates.

Pravidelná pohybová aktivita je zdravá, nicméně některým lidem se doporučuje, aby se před zahájením cvičení poradil i s lékařem.

Pokud patříte do věkové kategorie nad 69 let, mělo by to být samozřejmostí i bez vyplnění tohoto dotazníku. Zda to platí i pro některé z Vás, kteří patříte do kategorie 15 až 69 let, zjistíte podle odpovědi na následující otázky.

Odpovězte na každou otázku a zakroužkujte ANO nebo NE

1. Řekl Vám někdy lékař, že máte problémy se srdcem, a že byste měl(a) cvičit po doporučení lékaře? **ANO / NE**
2. Cítíte při pohybové činnosti bolest na hrudníku? **ANO / NE**
3. V minulém měsíci jste měl(a) bolesti na hrudníku i bez pohybové činnosti? **ANO / NE**
4. Ztrácel(a) jste rovnováhu z důvodu závratě nebo jste někdy ztratil(a) vědomí? **ANO / NE**
5. Máte problémy s klouby nebo kostmi a stav se horší při provádění pohybové činnosti? **ANO / NE**
6. Předepisuje Vám lékař léky na krevní tlak nebo srdce? **ANO / NE**
7. Znáte nějaký důvod, proč byste neměl(a) dělat pohybovou činnost? **ANO / NE**

Pokud jste na některou z otázek opověděli **ANO**, poradte se před začátkem cvičení s lékařem a vyberte si pouze pohybovou činnost, která je pro Vás zdravá.

Pokud jste odpověděli na všechny otázky **NE**, můžete začít cvičit.

Kdy odložit pohybovou činnost?

- ★ Pokud se necítíte dobře po prodělané chorobě (nachlazení, zvýšená teplota apod.), s pohybovou aktivitou vyčkejte, až Vám bude dobře.
- ★ Pokud jste těhotná, poradte se o vhodnosti pohybové aktivity s lékařem.

Jméno a příjmení: _____ Datum narození: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Datum: _____ Podpis: _____