

Risikofragen

Um Risikofaktoren auszuschließen, die gegen eine Leistungsdiagnostik sprechen könnten, bitten wir Sie, die folgenden Fragen aufmerksam durchzulesen und mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten:

- | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Ihr Herz in keinem guten Zustand ist <u>und</u> dass Sie Sport nur nach ärztlicher Verordnung betreiben sollen? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 2. Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich körperlich anstrengen? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 3. Hatten Sie in den letzten Monaten Brustschmerzen in Momenten, in denen Sie sich nicht körperlich anstrengen? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 4. Verlieren Sie aufgrund von Schwindel leicht Ihr Gleichgewicht oder wurden Sie jemals ohnmächtig? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch eine Veränderung Ihrer körperlichen Aktivität verschlimmern könnte? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 6. Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Herzmittel oder Medikamente für Ihren Blutdruck (z.B. Betablocker)? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 7. Kennen Sie irgendeinen anderen Grund, warum Sie keinen Sport betreiben sollten? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |
| 8. Leiden Sie an einer Blutgerinnungsstörung (Hämophilie)? | ja ... ☐ | nein .. ☐ |

Falls Sie eine oder mehrere der oben genannten Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, benötigen wir für die Durchführung der Ausdauer-Leistungsdiagnostik eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung.