



ZES BOUTIQUE STUDIO
Reformer Pilates Fysio Massage

PAR-Q

(Een vragenlijst voor mensen tussen 15 en 69 jaar)

Indien u overweegt om actiever te worden en deel te gaan nemen aan Reformer Pilates, beantwoord dan de 7 vragen hieronder. Indien u in de leeftijd bent tussen 15 en 69 jaar, geeft de PAR-Q aan wanneer u uw arts of fysio voor aanvang moet consulteren. Indien u ouder bent dan 69 jaar en u niet lichamelijk actief bent, dan kunt u het PARQ formulier voor 60+ invullen.

Gebruik uw gezond verstand voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met JA of Nee.

1. Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	JA/NEE
2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?	JA/NEE
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?	JA/NEE
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	JA/NEE
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke activiteiten patroon? Zo ja, loopt u hiervoor bij een fysio?	JA/NEE
6. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor in verband met bloeddruk of hartproblemen?	JA/NEE



Member at the European Register of Exercise Professionals, nr. 87408



ZES BOUTIQUE STUDIO
Reformer Pilates Fysio Massage

7. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?	JA/NEE
---	--------

Handtekening en naam:

Plaats en Datum:

Adres:

Telefoonnummer :

Geboortedatum:

(graag alle gegevens invullen; uw persoonsgegevens worden vertrouwelijk behandeld)

Indien u een of meerdere vragen met JA heeft beantwoord:

Consulteer uw arts en/of fysio VOORDAT u begint met uw fysieke activiteiten. Vertel uw arts over de PAR-Q en welke vragen u met JA heeft beantwoord.

Bespreek de activiteiten die u wilt uitvoeren met uw arts en/of fysio en volg zijn/haar advies op.

Indien u alle vragen met NEE heeft beantwoord:

Indien u eerlijk en naar waarheid alle vragen met NEE heeft beantwoord, dan kunt u redelijk veilig aannemen dat u kunt beginnen met actiever worden – begin rustig en bouw de activiteiten langzaam op indien u de afgelopen tijd wat minder actief bent geweest. Dit is de makkelijkste en veiligste manier.

Wacht met actiever worden indien u zich niet lekker voelt vanwege een tijdelijke ziekte zoals een verkoudheid of koorts of Covid 19. Wacht tot u weer beter bent.

Indien u zwanger bent, consulteer dan uw arts of verloskundige voordat u actiever gaat worden om het juiste programma voor u te kunnen bepalen.

Stel uw instructeur altijd op de hoogte van een eventuele verandering in uw gezondheidssituatie. U dient dan opnieuw een PARQ formulier in te vullen.

Lees ook de disclaimer op de website van ZES Boutique Studio BV voordat u begint.



Member at the European Register of Exercise Professionals, nr. 87408



Member at the European Register of Exercise Professionals, nr. 87408