ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ СКРИНИНГОВЫЙ ОПРОСНИК АНА/ACSM ДЛЯ ФИТНЕС КЛУБА

ANA/ACSM Health/Fitness Facility Preparticipation Screening Questionnaire

Оцените свое состояние здоровья, правдиво отвечая на все вопросы.

ИСТОРИЯ

в истории вашей жизни были:

- _____ сердечный приступ
- _____ операция на сердце
- _____ катетеризация сосудов сердца
- _____ коронарная ангиопластика
- _____ имплантированный кардиостимулятор
- _____ нарушение ритма сердца
- _____ сердечная недостаточность
- _____ заболевания клапанов сердца
- _____ пересадка сердца
- _____ врожденный порок сердца

Если вы отметили что-либо из перечисленного в данном разделе, обратитесь к своему лечащему врачу, прежде чем начать тренировки. Вам может потребоваться фитнес клуб с квалифицированным медицинским персоналом.

СИМПТОМЫ

- _____ дискомфорт в груди при физической нагрузке
- _____ выраженная одышка при физической нагрузке
- _____ головокружение, обмороки, потери сознания
- _____ вы принимаете сердечные препараты
- _____ проблемы с опорно-двигательного аппарата
- _____ у вас есть опасения по поводу безопасности физических упражнений
- _____ вы принимаете лекарства по рецепту врача
- _____ беременность

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- _____ вы мужчина старше 45 лет
- _____ вы женщина старше 55 лет или у вас была операция на матке или у вас менопауза
- _____ вы курите
- _____ ваше артериальное давление > 140/90
- _____ вы не измеряете и не знаете ваше артериальное давление
- _____ вы принимаете лекарства от повышенного артериального давления
- _____ уровень холестерина у вас в крови > 240 mg/ dL
- _____ вы не знаете свой уровень холестерина
- _____ у вашего родственника был сердечный приступ до 55 (отец/брат) или до 65 лет (мать/сестра)
- _____ у вас диабет или вы принимаете лекарства для контроля уровня сахара в крови
- _____ вы физически неактивны (т.е. у вас < 30 минут активности, в минимальных 3 днях в неделю)
- _____ у вас более 8 кг лишнего веса

Если вы отметили 2 или более пунктов в этом разделе, обратитесь к своему лечащему врачу, прежде чем начать тренировки. Для эффективных тренировок вам нужен фитнес клуб с подготовленными профессиональными тренерами для разработки индивидуальной программы тренировок.

_____ у меня нет ни одного из выше перечисленных симптомов

Если вы не отметили ни одного пункта в этом списке, вам не требуется специальная консультация врача для начала тренировок. Вы можете тренироваться в любом клубе, который отвечает потребностям вашей программы тренировок.