

**МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОПРОСНИК ГОТОВНОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ ТРЕНИРОВКАМ  
Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)**

<b>ДА</b>	<b>№</b>	
_____	_____	1. Говорил ли вам врач раньше, что у вас есть проблемы с сердцем?
_____	_____	2. Говорил ли вам врач раньше, что вы можете тренироваться только с медицинским наблюдением?
_____	_____	3. Бывают ли у вас боли в груди во время физической активности?
_____	_____	4. Увеличивалась ли интенсивность или частота болей в груди в прошлом месяце?
_____	_____	5. Бывают ли у вас головокружения или потери сознания?
_____	_____	6. Есть ли у вас проблемы с суставами или костями, которые могут усугубиться в связи предстоящей физической активностью?
_____	_____	7. Рекомендовал ли вам когда-либо врач лекарства от повышенного артериального давления или болезней сердца?
_____	_____	8. Знаете ли вы из своего опыта, советов врача, либо по текущим физическим ощущениям, что вам могут быть запрещены тренировки без медицинского наблюдения?

**Если вы ответили "да" на любой из этих вопросов, обратитесь к вашему лечащему врачу или в медицинское учреждение, прежде чем увеличивать свою физическую активность.**