

Sportmedische vragenlijst (grijze velden invullen)

Datum:

Naam :

Ja / Nee

1	Heeft u recentelijk een koortsende ziekte (>38 C) doorgemaakt?	
2	Heeft u een chronische ziekte of langer bestaande klachten? Zo ja, welke?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
3	Voelt u zich erg vermoeid?	
4	Heeft U een verhoogde bloeddruk?	
5	Gebruikt U medicijnen? Zo ja, welke?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
6	Heeft u een hartafwijking of hartproblemen of heeft u deze gehad?	
7	Heeft u bij inspanning pijn of een beklemd gevoel op de borst?	
8	Zijn er bij naaste familieleden voor het 60e jaar hart- en of vaatziekten geconstateerd?	
9	Heeft U bij inspanning last van duizeligheid of evenwichtsproblemen	
10	Heeft U een bot- of gewrichtsafwijking? (b.v. gewrichtsontsteking	
11	Bent U recentelijk geopereerd?	
12	Rookt U of heeft U in het verleden regelmatig gerookt?	
13	Heeft U een (sport)blesure? Zo ja, welke?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
14	Heeft U de afgelopen drie maanden gesport? Zo ja, welke sport(en) en hoe vaak?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
15	Hoeveel keer per week voert u gewoonlijk gedurende 30 minuten een matig-intense fysieke activiteit uit die uw hartslag verhoogt of uw ademhaling versnelt?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
16	Hoeveel keer per week voert u gewoonlijk gedurende 20 minuten een fysiek zware activiteit uit die u doet zweten, puffen of hijgen?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
17	Volgt U een dieet (leefstijl)? Zo ja, welk dieet, of wat doet u op het gebied van uw leefstijl?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
18	Wat wilt u bereiken, welke resultaten, op welke termijn?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		
19	Welke training denkt u zelf dat u nodig heeft?	
<div style="background-color: #cccccc; height: 20px; width: 100%;"></div>		