

身體活動準備程度問卷

對大多數人而言，參與運動是非常安全的。這份問卷會讓您知道在進行更多身體活動之前是否需尋求醫師或合格的運動相關專業人士的諮詢。

整體健康問題

請仔細閱讀下列7個問題並回答：勾選「是」或「否」。	是	否
1. 您的醫生是否有說過您有心臟問題或高血壓？		
2. 是否會在休息時、日常活動時或從事運動時感到胸部疼痛？		
3. 過去12個月內，是否曾失去意識或因暈眩而昏倒？ 如果您的暈眩是由於過度換氣(包含在劇烈運動中)，請回答「否」。		
4. 是否曾被診斷出有其他慢性健康狀況(心臟問題及高血壓以外)？請在此列出健康狀況： _____		
5. 現在是否因為慢性健康問題而在服用處方藥物？ 請列出狀況及使用的藥物： _____		
6. 目前是否有(或過去的12個月是否曾有過)會隨著活動增加而惡化的骨骼、關節或軟組織(肌肉、肌腱或韌帶)問題？ 若曾有過相關問題，但目前不影響身體活動的能力，請回答「否」。 請在此列出問題： _____		
7. 您的醫生是否說過您僅能在醫療人員的指導下進行運動？		

如果上述全部問題的回答皆為「否」，您可以安全的進行運動。

- 開始增加身體活動量：從輕鬆的開始並逐漸增加強度。
- 可以參加健康及體適能檢測。
- 若您超過45歲且沒有進行劇烈運動的習慣，在進行此類運動前先諮詢合格的運動相關專業人士。
- 如有任何進一步的問題，請和合格的運動相關專業人士聯絡。

如果上述問題的回答中有一項或一項以上是「是」，請諮詢醫師或合格的運動相關專業人士。

如果有以下狀況，應先暫緩增加身體活動量：

- ✓ 您目前有短期性的病情(例如感冒或發燒)，建議先讓症狀消退。
- ✓ 您目前懷孕，請諮詢醫師或合格的運動專業人士。
- ✓ 您最近的健康狀況改變，在繼續任何運動計畫前和醫師或合格的運動專業人士聯絡。