



**Cuestionario PAR-Q:**

1. ¿Le ha dicho alguna vez su medico que tiene usted problemas cardiacos y que no debe hacer ejercicios sin consultarlo con un médico?
2. ¿La actividad física le ocasiona dolores en el pecho?
3. En el último mes ¿ha sentido dolor en el pecho cuando ha realizado algún esfuerzo?
4. ¿Siente mareos que le hacen perder el equilibrio o el conocimiento?
5. ¿Tiene algún problema óseo o articular que pudiera agravarse con el ejercicio físico propuesto?
6. ¿Le receta su médico medicamentos contra la hipertensión o la insuficiencia cardiaca (por ejemplo, diuréticos)?
7. ¿Su experiencia personal o el asesoramiento médico le hacen pensar que no debería hacer ejercicio físico sin prescripción médica?

Si ha contestado afirmativamente a una o más preguntas se aconseja que acuda a su médico para que valore la importancia para su salud de las preguntas que ha respondido afirmativamente. No debe comenzar un programa de actividad física ni realizar prueba de esfuerzo alguna.

Si ha contestado negativamente a todas las preguntas puede estar razonablemente seguro de poder comenzar un programa de actividad física de forma gradual, progresiva, y bajo la supervisión de un especialista en ejercicio físico.

Certifico que he leído, comprendido y rellenado el presente cuestionario.

Firma del cliente

Firma del entrenador

Fecha