

LEISTUNGSDIAGNOSTIK FAHRRADERGOMETRIE - GESUNDHEITLICHE RISIKOABSCHÄTZUNG

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
-------	----------	---------------

AKTUELLE FORM

Ich kann problemlos 30 Minuten am Stück radfahren	☐ ja	☐ nein
Ich hatte in den letzten 5 Tagen Fieber	☐ ja	☐ nein
Ich fühle mich heute (Zahl zwischen 1 und 10, 1=katastrophal, 10=super)	Zahl (1-10):	

ABKLÄRUNG VON RISIKOFAKTOREN (ENTSPRECHENDE PUNKTZAHL INS RECHTE FELD ÜBERTRAGEN)

Alter	älter als 45 Jahre älter als 35 Jahr Bis 35 Jahre	10 04 00
Geschlecht	Männlich Weiblich	02 00
Familie	Blutsverwandte haben Herzinfarkt oder Angina pectoris vor dem 60. LJ gehabt nach dem 60. LJ gehabt andernfalls	16 06 00
Herz	Herzkrankheit vorhanden (Infarkt, Angina pectoris, Rhythmusstörungen, Herzschrittmacher, Herzfehler) Herz „stolpert“ ab und zu. Herzfrequenzmessgeräte funktionieren nicht keine Herzkrankheit bekannt, Rhythmus normal	40 20 00
Rauchen	2 Päckchen pro Tag 1-2 Päckchen pro Tag weniger als 1 Pärchen pro Tag Nichtraucher	10 06 03 00
Blutdruck	hoher Blutdruck bekannt Blutdruck nicht bekannt Blutdruck normal	08 04 00
Gewicht	Normalgewicht (BMI <25) Übergewicht (BMI ≥ 25)	00 04
Bewegung	Seit Jahren kein Sport Regelmäßig 1x pro Woche 30min. Bewegung Regelmäßig 2-3x pro Woche 30min. Bewegung	10 02 00
GESAMT:		

INTERPRETATION DER RISIKOPUNKTE (NACH PROBST)

0-19 Punkte	Sie werden sich wahrscheinlich keinem gesundheitlichen Risiko aussetzen.
20-39 Punkte	Vor einem Leistungstest sollten Sie Ihre Belastbarkeit durch einen Arzt abklären lassen.
40 Punkte und mehr	Ohne ärztliche Überwachung dürfen Sie keinen Leistungstest absolvieren

Ich habe meine Risikosituation anhand der Checkliste überprüft, habe die Bemerkungen zur Kenntnis genommen und nehme am Leistungstest auf eigenes Risiko teil.

Datum: _____

Unterschrift: _____