

அறிகுறி	<u>நிகழ்வெண்ணிக்கை</u> கடந்த 2 வாரங்களின்போது, எவ்வளவு அடிக்கடி இந்த அறிகுறி உங்களுக்கு ஏற்பட்டது? கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு அறிகுறிக்கும், பின்வருவனவற்றில் ஒர் எண்ணை வட்டமிடுங்கள்: 0 = எந்த நேரத்திலும் இல்லை 1 = சிறிதளவு நேரம் 2 = சுமார் பாதி நேரம் 3 = பெரும்பாலான நேரம் 4 = எல்லா நேரமும்	<u>தீவிரத்தன்மை</u> கடந்த 2 வாரங்களின்போது, இந்த அறிகுறி உங்களை எந்தளவுக்குத் தொந்தரவு செய்தது? கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு அறிகுறிகளுக்கும், பின்வருவனவற்றில் ஒரு எண்ணை வட்டமிடுங்கள்: 0 = அறிகுறி இல்லை 1 = இலேசாக 2 = மிதமாக 3 = தீவிரமாக 4 = மிகவும் தீவிரமாக
1. உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு மிகவும் சோர்வுற்றதாக, கடினமானதாக உணர்தல்	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. தீவிரமானதல்லாத, அன்றாட செயல்பாடுகளுக்குப் பிறகு அடுத்த நாள் வலி அல்லது சோர்வு	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. சிறு முயற்சிக்குப் பிறகு மனதளவில் களைப்படைதல்	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. குறைந்தபட்ச உடற்பயிற்சி உங்களை உடல் ரீதியாகச் சோர்வடையச் செய்கிறது	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. லேசான நடவடிக்கைக்குப் பிறகு உடல் ரீதியாக சோர்வடைதல் அல்லது சுகவீனம்	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

அறிகுறி	ஒன்றில் வட்டமிடவும்
<p>6. பாடத்திட்டத்திற்கு அப்பாற்பட்ட செயல்பாடுகள், விளையாட்டுகள் அல்லது நண்பர்களுடன் வெளியே செல்வது போன்றவற்றில் முனைப்புடன் பங்கேற்ற பிறகு நீங்கள் சோர்வடைந்துவிட்டால், செயல்பாடு முடிந்த ஓரிரு மணிநேரத்திற்குள் நீங்கள் மீண்டு விடுவீர்களா?</p>	ஆம் இல்லை
<p>7. குறைந்தபட்ச உடல்நீதியான உழைப்பில் ஈடுபட்ட பிறகு உங்கள் சோர்வு/சக்தி தொடர்பாக உடல்நலக் குறைவு மோசமடைவதை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்களா?</p>	ஆம் இல்லை
<p>8. மனநீதியான முயற்சியில் ஈடுபட்ட பிறகு உங்கள் சோர்வு/ஆற்றல் தொடர்பான உடல்நலக் குறைவு மோசமடைவதை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்களா?</p>	ஆம் இல்லை
<p>9. செயல்பாடுகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் மோசமாக உணர்ந்தால், அது எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கிறது?</p>	<p>1 மணிநேரத்திற்கும் குறைவாக</p> <p>2-3 மணிநேரம்</p> <p>4-10 மணிநேரம்</p> <p>11-13 மணிநேரம்</p> <p>14-23 மணிநேரம்</p> <p>24 மணிநேரம் அல்லது அதற்கு மேல்</p>
<p>10. நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால், உடற்பயிற்சி உங்கள் அறிகுறிகளை மோசமாக்குகிறது என்பது தான் அதற்குக் காரணமா?</p>	ஆம் இல்லை