

SCALA MARX (ARS)

Instrucțiuni:

Indicați cât de des ați efectuat fiecare activitate în starea cea mai sănătoasă și cea mai activă, în ultimul an. Bifați spațiul corespunzător după fiecare element.

	Mai puțin de o dată pe lună	O dată pe lună	O dată pe săptămână	De 2 sau 3 ori pe săptămână	De 4 sau mai multe ori pe săptămână
Alergare: alergare în timp ce practicați un sport sau alergare recreațională (jogging)					
Alergare cu schimbare direcției de mișcare: schimbarea bruscă a direcției în timp ce alergați					
Decelerare(oprire): opriți brusc în timp ce alergați					
Pivotare: răsuciți corpul cu piciorul fixat în timpul practicării sportului; De exemplu: schi, patinaj, lovire, aruncare, lovirea unei mingi (golf, tenis, squash) etc.					

MARX SCALE (ENGLISH VERSION) (Marx et al^{6,9})

Please indicate how often you performed each activity in your healthiest and most active state, in the past year. Kindly put a mark on the appropriate space after each item.

	Less than one time in a month	One time in a month	One time in a week	2 or 3 times in a week	4 or more times in a week
Running: running while playing a sport or jogging	☐	☐	☐	☐	☐
Cutting: changing directions while running	☐	☐	☐	☐	☐
Deceleration: coming to a quick stop while running	☐	☐	☐	☐	☐
Pivoting: turning your body with your foot planted while playing sport; For example: skiing, skating, kicking, throwing, hitting a ball (golf, tennis, squash), etc.	☐	☐	☐	☐	☐