

Vstupní formulář osobního tréninku

Komplexní vstupní formulář pro klienty osobního tréninku s cíli fitness, historií cvičení a složením těla

Informace o klientovi

Jméno *

Příjmení *

E-mailová adresa *

Telefonní číslo *

Datum narození *

DD / MM / YYYY

Cíle fitness

Jaké jsou vaše primární cíle fitness? *

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Hubnutí | ☐ Nárůst svalů / Hypertrofie | ☐ Síla a výkon |
| ☐ Kardiovaskulární vytrvalost | ☐ Flexibilita a mobilita | ☐ Sportovně specifický trénink |
| ☐ Rehabilitace po zranění | ☐ Obecná fitness a zdraví | ☐ Přestavba těla |
| ☐ Zmírnění stresu a wellness | | |

Jaký je váš cílový časový rámec?

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ☐ 4 týdny | ☐ 8 týdnů |
| ☐ 12 týdnů | ☐ 6 měsíců |
| ☐ Probíhající / Žádné specifické termíny | |

Co vás motivuje začít s tréninkem?

Historie cvičení

Aktuální úroveň aktivity *

- | | |
|---|---|
| ☐ Sedavý — málo nebo vůbec žádné cvičení | ☐ Lehký — 1-2 dny v týdnu |
| ☐ Střední — 3-4 dny v týdnu | ☐ Aktivní — 5+ dní v týdnu |
| ☐ Sportovec — denní trénink | |

Jaké typy cvičení jste dělali dříve?

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Silový trénink | ☐ Kardio (běh, cyklistika atd.) | ☐ Jóga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Sport | ☐ Plavání |
| ☐ Bojová umění | ☐ Žádné / Začátečník | |

Máte nějaká současná zranění nebo chronickou bolest? *

☐ Ano ☐ Ne

Pokud ano, prosím popište

Životní styl a výživa

Průměrný počet hodin spánku za noc

☐ Méně než 5 hodin ☐ 5-6 hodin ☐ 7-8 hodin
☐ Více než 8 hodin

Úroveň stresu

☐ Nízká ☐ Střední ☐ Vysoká
☐ Velmi vysoká

Popište svou typickou denní stravu

Dietní omezení nebo alergie

Současné doplňky

Dostupnost tréninku

Kolik sezení za týden? *

☐ 1 sezení ☐ 2 sezení ☐ 3 sezení
☐ 4+ sezení

Preferované časy tréninku

☐ Brzy ráno (6-8) ☐ Ráno (8-11) ☐ Poledne (11-13)
☐ Odpoledne (13-16) ☐ Večer (16-19) ☐ Pozdní večer (19-21)

Máte přístup do posilovny? *

☐ Plná posilovna ☐ Domácí posilovna (omezené vybavení)
☐ Bez vybavení ☐ Venku / Pouze vlastní váha

Souhlas a podpis

Osvědčuji, že poskytnuté informace jsou přesné. Zveřejnil jsem všechny zdravotní stavy a zranění. Chápám, že můj trenér bude tyto informace používat k návrhu mého programu. Souhlasím s osobním tréninkem a přijímám s tím související rizika.

Potvrzuji, že jsem přečetl a rozumím výše uvedeným informacím a dávám své informované svolení.

Přečetl jsem a rozumím výše uvedeným informacím: _____

Podpis

Datum

Jméno (tiskací písmo)

Datum *

DD / MM / YYYY

Tento formulář byl poskytnut zdarma společností Consentify

Consentify převádí formuláře jako tento na digitální souhlas, který vaši klienti podepíší na svém telefonu pomocí QR kódu — s automatickými PDF, příznaky kontraindikací a šifrovaným úložištěm. Bezplatný plán je k dispozici na <https://getconsentify.com>.

Pouze šablona. Před použitím si ji nechte zkontrolovat vlastním licencovaným specialistou nebo právním poradcem; požadavky se liší podle jurisdikce a typu praxe.