

Αξιολόγηση Προσωπικής Προπόνησης

Ολοκληρωμένη αξιολόγηση εισόδου πελάτη για προσωπική προπόνηση με στόχους φυσικής κατάστασης, ιστορικό άσκησης και σύνθεση σώματος

Στοιχεία Πελάτη

Όνομα *

Επώνυμο *

Διεύθυνση Email *

Αριθμός Τηλεφώνου *

Ημερομηνία Γέννησης *

HH / MM / EEEE

Στόχοι Φυσικής Κατάστασης

Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι φυσικής κατάστασης σας; *

- | | |
|--|--|
| ☐ Απώλεια Βάρους | ☐ Κέρδος Μυϊκής Μάζας / Υπερτροφία |
| ☐ Δύναμη και Ισχύς | ☐ Καρδιοαναπνευστική Αντοχή |
| ☐ Ευελιξία και Κινητικότητα | ☐ Αθλητικά Ειδικευμένη Προπόνηση |
| ☐ Αποκατάσταση Τραυματισμού | ☐ Γενική Φυσική Κατάσταση και Υγεία |
| ☐ Αναδιαμόρφωση Σώματος | ☐ Ανακούφιση Στρες και Wellness |

Ποιο είναι το χρονικό πλαίσιο στόχου σας;

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 4 εβδομάδες | ☐ 8 εβδομάδες |
| ☐ 12 εβδομάδες | ☐ 6 μήνες |
| ☐ Συνεχιζόμενο / Χωρίς συγκεκριμένη προθεσμία | |

Τι σας κινητοποιεί να ξεκινήσετε προπόνηση;

Ιστορικό Άσκησης

Τρέχον Επίπεδο Δραστηριότητας *

- | | |
|---|---|
| ☐ Καθιστικός — λίγη ή καθόλου άσκηση | ☐ Ελαφρύ — 1-2 ημέρες την εβδομάδα |
| ☐ Μέτριο — 3-4 ημέρες την εβδομάδα | ☐ Ενεργό — 5+ ημέρες την εβδομάδα |
| ☐ Αθλητής — καθημερινή προπόνηση | |

Ποια είδη άσκησης έχετε κάνει προηγουμένως;

- | | |
|---|--|
| ☐ Προπόνηση Βάρους | ☐ Καρδιο (τρέξιμο, ποδηλασία κ.λπ.) |
| ☐ Γιόγκα / Πιλάτες | ☐ CrossFit / HIIT |
| ☐ Αθλήματα | ☐ Κολύμβηση |
| ☐ Πολεμικές Τέχνες | ☐ Κανένα / Αρχάριος |

Έχετε κάποιο τρέχον τραυματισμό ή χρόνιο πόνο; *

- ☐ Ναι ☐ Όχι

Εάν ναι, παρακαλώ περιγράψτε

Τρόπος Ζωής και Διατροφή

Μέσες Ώρες Ύπνου ανά Νύχτα

- ☐ Λιγότερο από 5 ώρες ☐ 5-6 ώρες ☐ 7-8 ώρες
☐ Περισσότερες από 8 ώρες

Επίπεδο Στρες

- ☐ Χαμηλό ☐ Μέτριο ☐ Υψηλό
☐ Πολύ Υψηλό

Περιγράψτε τη σας συνήθη καθημερινή διατροφή

Διαιτητικές Περιορισμοί ή Αλλεργίες

Τρέχοντα Συμπληρώματα

Διαθεσιμότητα Προπόνησης

Πόσες συνεδρίες ανά εβδομάδα; *

- ☐ 1 συνεδρία ☐ 2 συνεδρίες ☐ 3 συνεδρίες
☐ 4+ συνεδρίες

Προτιμώμενοι Χρόνοι Προπόνησης

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Νωρίς το πρωί (6-8πμ) | ☐ Πρωί (8-11πμ) | ☐ Μεσημέρι (11πμ-1μμ) |
| ☐ Απόγευμα (1-4μμ) | ☐ Βράδυ (4-7μμ) | ☐ Αργό Βράδυ (7-9μμ) |

Έχετε πρόσβαση σε γυμναστήριο; *

☐ Πλήρες γυμναστήριο

☐ Χωρίς εξοπλισμό

☐ Οικιακό γυμναστήριο (περιορισμένος εξοπλισμός)

☐ Εξωτερικό / Μόνο Βάρος Σώματος

Συναίνεση και Υπογραφή

Βεβαιώνω ότι οι πληροφορίες που παρέχονται είναι ακριβείς. Έχω αποκαλύψει όλες τις καταστάσεις υγείας και τραυματισμούς. Καταλαβαίνω ότι ο εκπαιδευτής μου θα χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να σχεδιάσει το πρόγραμμά μου. Συναίνω στην προσωπική προπόνηση και αποδέχομαι τους σχετικούς κινδύνους.

Επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοώ τις παραπάνω πληροφορίες και δίνω τη δική μου ενημερωμένη συναίνεση.

Έχω διαβάσει και κατανοώ τις παραπάνω πληροφορίες: _____

Υπογραφή

Ημερομηνία

Όνομα (κεφαλαία)

Ημερομηνία *

HH / MM / EEEE

Αυτό το έντυπο παρασχέθηκε δωρεάν από το Consentify

Το Consentify μετατρέπει έντυπα όπως αυτό σε ψηφιακή συγκατάθεση που υπογράφουν οι πελάτες σας στο δικό τους τηλέφωνο μέσω κωδικού QR — με αυτόματα PDF, σημαίες αντενδείξεων και κρυπτογραφημένη αποθήκευση. Δωρεάν σχέδιο διαθέσιμο στο <https://getconsentify.com>.

Μόνο πρότυπο. Ελέγξτε με τον δικό σας αδειούχο επαγγελματία ή νομικό σύμβουλο πριν τη χρήση. Οι απαιτήσεις ποικίλλουν ανάλογα με τη δικαιοδοσία και την πρακτική.