

Személyes edzésfelmérés

Átfogó ügyfél-integrációs forma személyes edzéshez fitnesscélokkal, edzéstörténettel és testösszetétellel

Ügyfél adatai

Keresztnév *

Vezetéknév *

E-mail cím *

Telefonszám *

Születési dátum *

ÉÉÉÉ / HH / NN

Edzési célok

Mik az Ön fő edzési céljai? *

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Súlycsökkentés | ☐ Izomtömeg növelés / Hipertrófia | ☐ Erő és teljesítmény |
| ☐ Cardiovascularis kitartás | ☐ Rugalmasság és mobilitás | ☐ Sportspecifikus edzés |
| ☐ Sérülés utáni rehabilitáció | ☐ Általános edzettség és egészség | ☐ Testösszetétel átalakítás |
| ☐ Stresszcsökkentés és wellness | | |

Mi az Ön célzott időkerete?

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 4 hét | ☐ 8 hét |
| ☐ 12 hét | ☐ 6 hónap |
| ☐ Folyamatos / Nincs meghatározott határidő | |

Mi motiválja Önt az edzés megkezdésére?

Edzéstörténet

Jelenlegi aktivitási szint *

- | | |
|--|---|
| ☐ Ülő — kevés vagy semmilyen mozgás | ☐ Könnyű — hetente 1-2 nap |
| ☐ Közepesen terhelő — hetente 3-4 nap | ☐ Aktív — hetente 5+ nap |
| ☐ Sportoló — napi edzés | |

Milyen típusú edzéseket végzett korábban?

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Súlyemelés | ☐ Kardio (futás, kerékpározás stb.) | ☐ Jóga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Sport | ☐ Úszás |
| ☐ Harcművészetek | ☐ Nincs / Kezdő | |

Van-e Önnek aktuális sérülése vagy krónikus fájdalma? *

☐ Igen ☐ Nem

Ha igen, kérjük írja le

Életmód és táplálkozás

Átlagos alvásóra éjszakánként

☐ 5 óránál kevesebb ☐ 5-6 óra ☐ 7-8 óra
☐ 8 óránál több

Stresszszint

☐ Alacsony ☐ Közepesen magas ☐ Magas
☐ Nagyon magas

Írja le szokásos napi étrendjét

Étrendi korlátozások vagy allergiák

Jelenlegi kiegészítők

Edzés rendelkezésre állása

Hány edzésszesszió hetente? *

☐ 1 szesszió ☐ 2 szesszió ☐ 3 szesszió
☐ 4+ szesszió

Preferált edzésidő

☐ Kora reggel (6-8 óra) ☐ Reggel (8-11 óra) ☐ Déli (11-13 óra)
☐ Délután (13-16 óra) ☐ Este (16-19 óra) ☐ Késő este (19-21 óra)

Van-e hozzáférése egy edzőteremhez? *

☐ Teljes edzőterem ☐ Otthoni edzőterem (korlátozott eszközök)
☐ Nincs eszköz ☐ Szabadtér / Csak testsúly

Hozzájárulás és aláírás

Igazolom, hogy a megadott információ pontos. Közöltem minden egészségügyi állapotot és sérülést. Megértem, hogy az edzőm ezeket az információkat a program megtervezésére fogja használni. Hozzájárulek a személyes edzéshez és elfogadom a kapcsolódó kockázatokat.

Megerősítem, hogy elolvastam és értem a fenti információkat, és megadom az informed consent-em.

Eolvastam és értem a fenti információkat: _____

Aláírás

Dátum

Nyomtatott név

Dátum *

ÉÉÉÉ / HH / NN

Ezt az űrlapot a Consentify ingyenesen biztosította

A Consentify az ehhez hasonló formákat digitális beleegyezésekké alakítja, amelyeket az ügyfelek QR-kód segítségével saját telefonjukon írnak alá — automatikus PDF-ekkel, kontraindikáció jelzésekkel és titkosított tárolással. Ingyenes csomag elérhető a <https://getconsentify.com> webhelyen.

Csak sablon. Használat előtt tekintse át saját szakképzett szakemberével vagy jogi tanácsadóval; a követelmények joghatóság és gyakorlat szerint változnak.