

개인 트레이닝 초기 평가

피트니스 목표, 운동 이력 및 신체 구성을 포함한 개인 트레이닝 클라이언트 종합 초기 평가

클라이언트 정보

이름 *

성 *

이메일 주소 *

전화번호 *

생년월일 *

YYYY / MM / DD

피트니스 목표

주요 피트니스 목표는 무엇입니까? *

- | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 체중 감량 | ☐ 근육 증가 / 근비대 | ☐ 근력 및 파워 |
| ☐ 심폐 지구력 | ☐ 유연성 및 가동성 | ☐ 스포츠 특화 트레이닝 |
| ☐ 부상 재활 | ☐ 일반 피트니스 및 건강 | ☐ 신체 재구성 |
| ☐ 스트레스 해소 및 웰니스 | | |

목표 달성 기간은?

- | | | |
|------------------------------|--|------------------------------|
| ☐ 4주 | ☐ 8주 | ☐ 12주 |
| ☐ 6개월 | ☐ 지속적 / 특정 마감일 없음 | |

트레이닝을 시작하도록 동기부여하는 것은 무엇입니까?

운동 이력

현재 활동 수준 *

- | | |
|---|--|
| ☐ 좌식 생활 — 거의 또는 전혀 운동하지 않음 | ☐ 가벼움 — 주 1-2일 |
| ☐ 중간 — 주 3-4일 | ☐ 활동적 — 주 5일 이상 |
| ☐ 운동선수 — 매일 훈련 | |

이전에 어떤 종류의 운동을 하셨습니까?

- | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ 역도 훈련 | ☐ 유산소 운동(달리기, 자전거 타기 등) | ☐ 요가 / 필라테스 |
| ☐ 크로스핏 / HIIT | ☐ 스포츠 | ☐ 수영 |
| ☐ 무술 | ☐ 없음 / 초보자 | |

현재 부상이나 만성 통증이 있습니까? *

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ☐ 예 | ☐ 아니오 |
|----------------------------|------------------------------|

그렇다면 설명해 주십시오

생활 방식 및 영양

밤당 평균 수면 시간

- ☐ 5시간 미만 ☐ 5-6시간 ☐ 7-8시간
☐ 8시간 이상

스트레스 수준

- ☐ 낮음 ☐ 중간 ☐ 높음
☐ 매우 높음

전형적인 일일 식단 설명

식이 제한 사항 또는 알레르기

현재 보충제

트레이닝 가용성

주 몇 회 세션? *

- ☐ 1회 세션 ☐ 2회 세션 ☐ 3회 세션
☐ 4회 이상 세션

선호하는 트레이닝 시간

- ☐ 이른 아침(오전 6-8시) ☐ 아침(오전 8-11시) ☐ 정오(오전 11시-오후 1시)
☐ 오후(오후 1-4시) ☐ 저녁(오후 4-7시) ☐ 늦은 저녁(오후 7-9시)

체육관 접근성이 있습니까? *

- ☐ 완전한 체육관 ☐ 홈 체육관(제한된 장비) ☐ 장비 없음
☐ 야외 / 체중 운동만

동의 및 서명

제공된 정보가 정확함을 확인합니다. 모든 건강 상태 및 부상을 공개했습니다. 트레이너가 이 정보를 사용하여 제 프로그램을 설계할 것임을 이해합니다. 개인 트레이닝에 동의하며 관련 위험을 수락합니다.

위의 정보를 읽고 이해했으며 정보에 입각한 동의를 제공합니다.

위의 정보를 읽고
이해했습니다: _____

서명

날짜

이름 인쇄

날짜 *

YYYY / MM / DD

이 양식은 Consentify에서 무료로 제공됩니다

Consentify는 이와 같은 양식을 클라이언트가 QR 코드로 자신의 휴대폰에서 서명하는 디지털 동의서로 변환합니다 — 자동 PDF 생성, 금기사항 표시, 암호화된 저장소 포함. 무료 플랜을 <https://getconsentify.com>에서 이용할 수 있습니다.

템플릿일 뿐입니다. 사용 전에 자신의 면허를 소유한 전문가 또는 법률 고문과 함께 검토하시기 바랍니다. 요구사항은 관할권과 진료 관행에 따라 다릅니다.