

Formularz Zgłoszeniowy do Treningu Personalnego

Kompleksowy formularz zgłoszeniowy dla klientów treningu personalnego zawierający cele fitness, historię ćwiczeń oraz skład ciała

Informacje o kliencie

Imię *

Nazwisko *

Adres e-mail *

Numer telefonu *

Data urodzenia *

DD / MM / RRRR

Cele fitness

Jakie są Twoje główne cele fitness? *

- | | |
|---|---|
| ☐ Utrata wagi | ☐ Wzrost masy mięśniowej / Hipertrofia |
| ☐ Siła i moc | ☐ Wytrzymałość cardiovascularna |
| ☐ Elastyczność i mobilność | ☐ Trening specjalistyczny do sportu |
| ☐ Rehabilitacja po urazach | ☐ Ogólna kondycja i zdrowie |
| ☐ Rekompensacja ciała | ☐ Redukcja stresu i wellness |

Jaki jest Twój docelowy horyzont czasowy?

- | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ 4 tygodnie | ☐ 8 tygodni | ☐ 12 tygodni |
| ☐ 6 miesięcy | ☐ Stały / Bez określonego terminu | |

Co motywuje Cię do rozpoczęcia treningu?

Historia ćwiczeń

Obecny poziom aktywności *

- | | |
|---|--|
| ☐ Siedzący styl życia — mało lub wcale ćwiczeń | ☐ Lekki — 1-2 dni w tygodniu |
| ☐ Umiarkowany — 3-4 dni w tygodniu | ☐ Aktywny — 5+ dni w tygodniu |
| ☐ Sportowiec — trening codziennie | |

Jakie rodzaje ćwiczeń wykonywałeś wcześniej?

- | | |
|---|--|
| ☐ Trening siłowy | ☐ Cardio (bieganie, jazda na rowerze, itp.) |
| ☐ Joga / Pilates | ☐ CrossFit / HIIT |
| ☐ Sport | ☐ Pływanie |
| ☐ Sztuki walki | ☐ Brak / Początkujący |

Czy masz jakieś obecne urazy lub chroniczny ból? *

- ☐ Tak ☐ Nie

Jeśli tak, proszę opisz

Styl życia i odżywianie

Średnia liczba godzin snu na noc

- ☐ Poniżej 5 godzin ☐ 5-6 godzin ☐ 7-8 godzin
☐ Powyżej 8 godzin

Poziom stresu

- ☐ Niski ☐ Umiarkowany ☐ Wysoki
☐ Bardzo wysoki

Opisz swoją typową codzienną dietę

Ograniczenia dietetyczne lub alergie

Obecne suplementy

Dostępność treningowa

Ile sesji tygodniowo? *

- ☐ 1 sesja ☐ 2 sesje ☐ 3 sesje
☐ 4+ sesje

Preferowane czasy treningów

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Wczesny rano (6-8 rano) | ☐ Rano (8-11 rano) | ☐ Środek dnia (11-13) |
| ☐ Popołudnie (13-16) | ☐ Wieczór (16-19) | ☐ Późny wieczór (19-21) |

Czy masz dostęp do siłowni? *

☐ Pełna siłownia

☐ Domowa siłownia (ograniczony sprzęt)

☐ Brak sprzętu

☐ Na świeżym powietrzu / Tylko ćwiczenia na ciele

Zgoda i podpis

Potwierdzam, że podane informacje są dokładne. Ujawniłem wszystkie warunki zdrowotne i urazy. Rozumiem, że mój trener będzie używać tych informacji do opracowania mojego programu. Wyrażam zgodę na trening personalny i przyjmuję związane z tym ryzyka.

Potwierdzam, że przeczytałem i zrozumiałem powyższe informacje i daję moją świadomą zgodę.

Przeczytałem i zrozumiałem powyższe informacje: _____

Podpis

Data

Drukowane imię i nazwisko

Data *

DD / MM / RRRR

Ten formularz został bezpłatnie udostępniony przez Consentify

Consentify zamienia formularze takie jak ten w cyfrową zgodę, którą Twój klient podpisuje na własnym telefonie za pomocą kodu QR — z automatycznymi plikami PDF, flagami przeciwwskazań i zaszyfrowaną pamięcią. Darmowy plan dostępny na <https://getconsentify.com>.

Tylko szablon. Przed użyciem zapoznaj się z własnym licencjonowanym specjalistą lub doradcą prawnym; wymagania różnią się w zależności od jurysdykcji i rodzaju praktyki.