

Paunang Pagsusuri sa Personal na Pagsasanay

Komprehensibong paunang pagsusuri ng kliyente para sa personal na pagsasanay na may mga layunin sa kalusugan, kasaysayan ng ehersisyo, at komposisyon ng katawan

Impormasyon ng Kliyente

Unang Pangalan *

Apelyido *

Email Address *

Numero ng Telepono *

Araw ng Pagsilang *

ZZ / LL / AAAA

Mga Layunin sa Kalusugan

Ano ang iyong pangunahing mga layunin sa kalusugan? *

- | | |
|--|--|
| ☐ Pagbawas ng Timbang | ☐ Pagtaas ng Kalamanan / Paglaki ng Kalamanan |
| ☐ Lakas at Kapangyarihan | ☐ Kakayahang Tiisin ang Puso at Pamulaklak |
| ☐ Kakayahang Umugoy at Mobilidad | ☐ Pagsasanay na Partikular sa Palaro |
| ☐ Pagbabalik ng Lakas Pagkatapos ng Pinsala | ☐ Pangkalahatang Kalusugan at Wellness |
| ☐ Muling Paggawa ng Katawan | ☐ Pagbawas ng Stress at Wellness |

Ano ang iyong layuning panahon?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 4 na linggo | ☐ 8 na linggo |
| ☐ 12 na linggo | ☐ 6 na buwan |
| ☐ Patuloy / Walang Tukoy na Hangganan | |

Ano ang nagtutulak sa iyo na magsimula ng pagsasanay?

Kasaysayan ng Ehersisyo

Kasalukuyang Antas ng Aktibidad *

- | | |
|--|--|
| ☐ Napakaunlad — kaunti o walang ehersisyo | ☐ Maliwanag — 1-2 araw bawat linggo |
| ☐ Katamtaman — 3-4 na araw bawat linggo | ☐ Aktibo — 5+ na araw bawat linggo |
| ☐ Atleta — pang-araw-araw na pagsasanay | |

Anong uri ng ehersisyo ang iyong ginawa na?

- | | |
|---|---|
| ☐ Pagsasanay sa Timbang | ☐ Cardio (pagtakbo, pagbibisikleta, atbp.) |
| ☐ Yoga / Pilates | ☐ CrossFit / HIIT |
| ☐ Mga Palaro | ☐ Paglangoy |
| ☐ Sining ng Pakikipagpalaban | ☐ Wala / Magsisimula pa lamang |

Mayroon ka bang kahit anong kasalukuyang pinsala o paulit-ulit na sakit? *

- ☐ Oo ☐ Hindi

Kung oo, mangyaring ilarawan

Pamumuhay at Nutrisyon

Karaniwang Bilang ng Oras ng Tulog Bawat Gabi

- ☐ Mas mababa sa 5 oras ☐ 5-6 na oras ☐ 7-8 na oras
☐ Higit sa 8 oras

Antas ng Stress

- ☐ Mababa ☐ Katamtaman ☐ Mataas
☐ Napakataas

Ilarawan ang iyong karaniwang pang-araw-araw na pagkain

Mga Paghihigpit sa Pagkain o Allergy

Kasalukuyang Mga Suplemento

Pagkakataon sa Pagsasanay

Ilang sesyon bawat linggo? *

- ☐ 1 sesyon ☐ 2 sesyon ☐ 3 sesyon
☐ 4+ sesyon

Piniling Oras ng Pagsasanay

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Maaga ng umaga (6-8am) | ☐ Umaga (8-11am) | ☐ Tanghali (11am-1pm) |
| ☐ Hapon (1-4pm) | ☐ Gabi (4-7pm) | ☐ Huli ng Gabi (7-9pm) |

Mayroon ka bang access sa gym? *

☐ Buong gym

☐ Home gym (limitadong kagamitan)

☐ Walang kagamitan

☐ Labas / Timbang ng Katawan lamang

Pahintulot at Lagda

Sinisiguro ko na ang ibinigay na impormasyon ay tumpak. Inilahad ko ang lahat ng kondisyon ng kalusugan at pinsala. Nauunawaan ko na ang aking coach ay gagamitin ang impormasyong ito upang idisenyo ang aking programa. Sumasang-ayon ako sa personal na pagsasanay at tinatanggap ang mga peligrong nauugnay dito.

Kinikilala ko na nabasa ko at nauunawaan ko ang impormasyon sa itaas at nagbibigay ng aking kaalaman na pahintulot.

Nabasa ko at nauunawaan ko ang impormasyon sa itaas: _____

Lagda

Data

Nume (tip)

Petsa *

ZZ / LL / AAAA

Acest formular a fost oferit gratuit de Consentify

Consentify transformă formulare ca aceasta în consimțământ digital pe care clienții tăi îl semnează pe propriul lor telefon prin cod QR — cu PDF-uri automate, flaguri de contraindicații și stocare criptată. Plan gratuit disponibil la <https://getconsentify.com>.

Doar șablon. Revizuiți cu propriul dvs. profesionist cu licență sau consilier juridic înainte de utilizare; cerințele variază în funcție de jurisdicție și de practică.