

Оценка персонального тренинга

Комплексный опрос клиента для персонального тренинга с целями фитнеса, историей упражнений и составом тела

Информация о клиенте

Имя *

Фамилия *

Адрес электронной почты *

Номер телефона *

Дата рождения *

ДД / ММ / ГГГГ

Цели фитнеса

Какие у вас основные цели фитнеса? *

- | | |
|---|--|
| ☐ Потеря веса | ☐ Набор мышечной массы / Гипертрофия |
| ☐ Сила и мощь | ☐ Сердечно-сосудистая выносливость |
| ☐ Гибкость и мобильность | ☐ Спортивно-специфический тренинг |
| ☐ Реабилитация после травм | ☐ Общее физическое состояние и здоровье |
| ☐ Переформирование тела | ☐ Снятие стресса и оздоровление |

Какой у вас целевой срок?

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 4 недели | ☐ 8 недель |
| ☐ 12 недель | ☐ 6 месяцев |
| ☐ Постоянно / Без конкретного срока | |

Что вас мотивирует начать тренировку?

История упражнений

Текущий уровень активности *

- ☐ Малоактивный — мало или совсем нет упражнений
- ☐ Легкий — 1-2 дня в неделю
- ☐ Средний — 3-4 дня в неделю
- ☐ Активный — 5+ дней в неделю
- ☐ Спортсмен — ежедневный тренинг

Какие виды упражнений вы выполняли ранее?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Силовой тренинг | ☐ Кардио (бег, велосипед и т.д.) | ☐ Йога / Пилатес |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Спорт | ☐ Плавание |
| ☐ Боевые искусства | ☐ Никогда / Начинающий | |

Есть ли у вас текущие травмы или хронические боли? *

- ☐ Да ☐ Нет

Если да, пожалуйста, опишите

Образ жизни и питание

Среднее количество часов сна в ночь

- ☐ Менее 5 часов ☐ 5-6 часов ☐ 7-8 часов
☐ Более 8 часов

Уровень стресса

- ☐ Низкий ☐ Средний ☐ Высокий
☐ Очень высокий

Опишите вашу типичный ежедневный рацион

Диетические ограничения или аллергии

Текущие добавки

Доступность тренинга

Сколько сеансов в неделю? *

- ☐ 1 сеанс ☐ 2 сеанса ☐ 3 сеанса
☐ 4+ сеанса

Предпочитаемое время тренировки

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Ранее утро (6-8) | ☐ Утро (8-11) | ☐ Полдень (11-13) |
| ☐ Полудень (13-16) | ☐ Вечер (16-19) | ☐ Поздний вечер (19-21) |

Есть ли у вас доступ в спортзал? *

- ☐ Полноценный спортзал
- ☐ Домашний спортзал (ограниченное оборудование)
- ☐ Нет оборудования
- ☐ На открытом воздухе / Только собственный вес

Согласие и подпись

Я подтверждаю, что предоставленная информация точна. Я раскрыл все проблемы со здоровьем и травмы. Я понимаю, что мой тренер будет использовать эту информацию для разработки моей программы. Я даю согласие на персональный тренинг и принимаю связанные с этим риски.

Я подтверждаю, что прочитал и понимаю вышеуказанную информацию и даю свое осознанное согласие.

Я прочитал и понимаю вышеуказанную информацию: _____

Подпись

Дата

Печатные буквы

Дата *

ДД / ММ / ГГГГ

Эта форма предоставлена бесплатно компанией Consentify

Consentify преобразует такие формы в цифровое согласие, которое ваши клиенты подписывают на собственном телефоне с помощью QR-кода — с автоматическим созданием PDF, флагами противопоказаний и зашифрованным хранилищем. Бесплатный план доступен на <https://getconsentify.com>.

Только шаблон. Перед использованием проверьте с собственным лицензированным специалистом или юристом; требования варьируются в зависимости от юрисдикции и практики.