

Personlig träningsintag

Omfattande klientintag för personlig träning med träningsmål, träningshistoria och kroppssammansättning

Klientinformation

Förnamn *

Efternamn *

E-postadress *

Telefonnummer *

Födelsedatum *

ÅÅÅÅ / MM / DD

Träningsmål

Vilka är dina primära träningsmål? *

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Viktninskning | ☐ Muskelökning / Hypertrofi | ☐ Styrka och kraft |
| ☐ Kardiovaskulär uthållighet | ☐ Flexibilitet och rörlighet | ☐ Sportspecifik träning |
| ☐ Skaderehabilitering | ☐ Allmän träning och hälsa | ☐ Kroppssammansättning |
| ☐ Stressreducering och välmående | | |

Vad är din målslutdatum?

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 4 veckor | ☐ 8 veckor |
| ☐ 12 veckor | ☐ 6 månader |
| ☐ Pågående / Inget särskilt slutdatum | |

Vad motiverar dig att börja träna?

Träningshistoria

Nuvarande aktivitetsnivå *

- | | |
|--|---|
| ☐ Stillasittande — lite eller ingen träning | ☐ Lätt — 1-2 dagar per vecka |
| ☐ Måttlig — 3-4 dagar per vecka | ☐ Aktiv — 5+ dagar per vecka |
| ☐ Idrottare — daglig träning | |

Vilka träningstyper har du gjort tidigare?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Vikträning | ☐ Kardio (löpning, cykling osv.) | ☐ Yoga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Sport | ☐ Simning |
| ☐ Kampsporter | ☐ Ingen / Nybörjare | |

Har du några nuvarande skador eller kronisk smärta? *

☐ Ja ☐ Nej

Om ja, vänligen beskriv

Livsstil och näring

Genomsnittlig sömntid per natt

☐ Under 5 timmar ☐ 5-6 timmar ☐ 7-8 timmar
☐ Över 8 timmar

Stressnivå

☐ Låg ☐ Måttlig ☐ Hög
☐ Mycket hög

Beskriv din typiska dagliga diet

Matrestriktioner eller allergier

Nuvarande kosttillskott

Träningstillgänglighet

Hur många träningspass per vecka? *

☐ 1 pass ☐ 2 pass ☐ 3 pass
☐ 4+ pass

Önskad träningstid

☐ Tidig morgon (6-8) ☐ Morgon (8-11) ☐ Mitten av dagen (11-13)
☐ Eftermiddag (13-16) ☐ Kväll (16-19) ☐ Sen kväll (19-21)

Har du tillgång till ett gym? *

☐ Fullt gym ☐ Hemma gym (begränsad utrustning)
☐ Ingen utrustning ☐ Utomhus / Endast kroppsvikt

Samtycke och underskrift

Jag intygar att den information som tillhandahålls är korrekt. Jag har avslöjat alla hälsotillstånd och skador. Jag förstår att min tränare kommer att använda denna information för att utforma mitt program. Jag samtycker till personlig träning och accepterar de associerade riskerna.

Jag bekräftar att jag har läst och förstår informationen ovan och ger mitt informerade samtycke.

Jag har läst och förstår informationen ovan: _____

Underskrift

Datum

Namn i tryckbokstäver

Datum *

ÅÅÅÅ / MM / DD

Denna blankett tillhandahölls kostnadsfritt av Consentify

Consentify omvandlar blanketter som denna till digitalt samtycke som dina klienter signerar på sin egen telefon via QR-kod — med automatiska PDF-filer, kontraindikationsflaggor och krypterad lagring. Gratis plan tillgänglig på <https://getconsentify.com>.

Mall endast. Granska tillsammans med din egen licensierad yrkesperson eller juridisk rådgivare innan användning; kraven varierar beroende på jurisdiktion och verksamhet.