

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 *

MM / DD / YYYY

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

Petsa

Isulat ang pangalan

Petsa *

MM / DD / YYYY

Ang form na ito ay ibinigay nang libre ng Consentify

Ang Consentify ay nagiging digital consent ang mga form na tulad nito na pinipirmahan ng iyong mga kliyente sa kanilang sariling telepono sa pamamagitan ng QR code — na may awtomatikong PDFs, contraindication flags, at encrypted storage. May libreng plano sa <https://getconsentify.com>.

Template lamang. Suriin kasama ang iyong sariling lisensyadong propesyonal o legal na payo bago gamitin; ang mga kinakailangan ay nag-iiba depende sa jurisdiksyon at sa kasanayan.