

Kişisel Antrenman Başvurusu

Fitness hedefleri, egzersiz geçmişi ve vücut kompozisyonunu içeren kişisel antrenman için kapsamlı istemci alımı

İstemci Bilgileri

Ad *

Soyad *

E-posta Adresi *

Telefon Numarası *

Doğum Tarihi *

GG / AA / YYYY

Fitness Hedefleri

Birincil fitness hedefleriniz nelerdir? *

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Kilo Kaybı | ☐ Kas Kazanımı / Hipertrofi | ☐ Kuvvet ve Güç |
| ☐ Kardiyovasküler Dayanıklılık | ☐ Esneklik ve Mobilite | ☐ Spor Özgü Antrenman |
| ☐ Yaralanma Rehabilitasyonu | ☐ Genel Fitness ve Sağlık | ☐ Vücut Yeniden Kompozisyonu |
| ☐ Stres Rahatlaması ve Wellness | | |

Hedef zaman çerçeveniz nedir?

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 4 hafta | ☐ 8 hafta |
| ☐ 12 hafta | ☐ 6 ay |
| ☐ Devam Eden / Belirli Son Tarihi Yok | |

Antrenman yapmaya başlamak sizi ne motive ediyor?

Egzersiz Geçmişi

Güncel Aktivite Düzeyi *

- | | |
|--|--|
| ☐ Hareketsiz — az veya hiç egzersiz | ☐ Hafif — haftada 1-2 gün |
| ☐ Orta — haftada 3-4 gün | ☐ Aktif — haftada 5+ gün |
| ☐ Sporcu — günlük antrenman | |

Daha önce hangi tür egzersizler yaptınız?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Ağırlık Antrenmanı | ☐ Kardiyoy (koşu, bisiklet vb.) | ☐ Yoga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Spor | ☐ Yüzme |
| ☐ Dövüş Sanatları | ☐ Hiçbiri / Başlayan | |

Herhangi bir mevcut yaralanmanız veya kronik ağrınız var mı? *

☐ Evet ☐ Hayır

Evetse, lütfen açıklayın

Yaşam Tarzı ve Beslenme

Gece Başına Ortalama Uyku Saatleri

☐ 5 saatten az ☐ 5-6 saat ☐ 7-8 saat
☐ 8 saatten fazla

Stres Düzeyi

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
☐ Çok Yüksek

Tipik günlük beslenme alışkanlıklarınızı açıklayın

Diyetsel Kısıtlamalar veya Alerjiler

Mevcut Takviyeler

Antrenman Mevcudiyeti

Haftada kaç oturum? *

☐ 1 oturum ☐ 2 oturum ☐ 3 oturum
☐ 4+ oturum

Tercih Edilen Antrenman Saatleri

☐ Erken Sabah (6-8) ☐ Sabah (8-11) ☐ Öğle (11-13)
☐ Öğleden Sonra (13-16) ☐ Akşam (16-19) ☐ Geç Akşam (19-21)

Spor salonuna erişimi var mı? *

☐ Tam donanımlı spor salonu ☐ Ev spor salonu (sınırlı ekipman) ☐ Ekipman yok
☐ Açık Hava / Sadece Vücut Ağırlığı

Rıza ve İmza

Sağlanan bilgilerin doğru olduğunu tasdik ederim. Tüm sağlık durumlarını ve yaralanmaları açıklamışım. Antrenörümün bu bilgiyi programımı tasarlamak için kullanacağını anlıyorum. Kişisel antrenmanı kabul ediyorum ve bunu ilişkili riskleri onaylıyorum.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladığımı onaylıyorum ve bilgilenmiş rızamı veriyorum.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım: _____

İmza

Tarih

Adı yazın

Tarih *

GG / AA / YYYY

Bu form Consentify tarafından ücretsiz olarak sağlanmıştır

Consentify, bunun gibi formları müşterilerinizin QR kod aracılığıyla kendi telefonlarında imzaladığı dijital rızaya dönüştürür — otomatik PDF'ler, kontrendikasyon bayrakları ve şifreli depolama ile. Ücretsiz plan <https://getconsentify.com> adresinde mevcuttur.

Yalnızca şablon. Kullanmadan önce kendi lisanslı uzman veya hukuk müşaviri ile gözden geçirin; gereksinimler yargı alanına ve uygulamaya göre değişir.