

Đánh Giá Huấn Luyện Cá Nhân

Phiếu khảo sát toàn diện cho khách hàng huấn luyện cá nhân với các mục tiêu thể dục, lịch sử tập luyện và thành phần cơ thể

Thông Tin Khách Hàng

Tên *

Họ *

Địa Chỉ Email *

Số Điện Thoại *

Ngày Sinh *

MM / DD / YYYY

Mục Tiêu Thể Dục

Các mục tiêu thể dục chính của bạn là gì? *

- | | |
|---|--|
| ☐ Giảm Cân | ☐ Tăng Cơ Bắp / Tăng Khối Lượng |
| ☐ Sức Mạnh và Sức Bật | ☐ Khả Năng Chịu Đựng Tim Mạch |
| ☐ Linh Hoạt và Linh Động | ☐ Huấn Luyện Chuyên Biệt Cho Thể Thao |
| ☐ Phục Hồi Chức Năng Sau Chấn Thương | ☐ Thể Dục Tổng Quát và Sức Khỏe |
| ☐ Tái Tạo Cơ Thể | ☐ Giảm Căng Thẳng và Wellness |

Mục tiêu thời gian của bạn là gì?

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 4 tuần | ☐ 8 tuần |
| ☐ 12 tuần | ☐ 6 tháng |
| ☐ Liên Tục / Không Có Thời Hạn Cụ Thể | |

Điều gì thúc đẩy bạn bắt đầu tập luyện?

Lịch Sử Tập Luyện

Mức Độ Hoạt Động Hiện Tại *

- | | |
|---|---|
| ☐ Ít Chuyển Động — ít hoặc không tập luyện | ☐ Nhẹ — 1-2 ngày mỗi tuần |
| ☐ Trung Bình — 3-4 ngày mỗi tuần | ☐ Năng Động — 5+ ngày mỗi tuần |
| ☐ Vận Động Viên — tập luyện hàng ngày | |

Bạn đã tập những loại tập luyện nào trước đây?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Tập Tạ | ☐ Cardio (chạy bộ, đạp xe, v.v.) | ☐ Yoga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Thể Thao | ☐ Bơi Lội |
| ☐ Võ Thuật | ☐ Không / Người Mới Bắt Đầu | |

Bạn có chấn thương hiện tại hoặc đau mãn tính nào không? *

☐ Có ☐ Không

Nếu có, vui lòng mô tả

Lối Sống và Dinh Dưỡng

Trung Bình Số Giờ Ngủ Mỗi Đêm

☐ Dưới 5 giờ ☐ 5-6 giờ ☐ 7-8 giờ
☐ Trên 8 giờ

Mức Độ Căng Thẳng

☐ Thấp ☐ Trung Bình ☐ Cao
☐ Rất Cao

Mô tả chế độ ăn hàng ngày thông thường của bạn

Hạn Chế Chế Độ Ăn Hoặc Dị Ứng

Thực Phẩm Bổ Sung Hiện Tại

Tính Khả Dụng Huấn Luyện

Bao nhiêu buổi tập mỗi tuần? *

☐ 1 buổi ☐ 2 buổi ☐ 3 buổi
☐ 4+ buổi

Thời Gian Tập Luyện Ưa Thích

☐ Sáng Sớm (6-8am) ☐ Buổi Sáng (8-11am) ☐ Giữa Trưa (11am-1pm)
☐ Buổi Chiều (1-4pm) ☐ Buổi Tối (4-7pm) ☐ Tối Muộn (7-9pm)

Bạn có quyền truy cập vào phòng tập thể dục không? *

☐ Phòng Tập Đây Đủ ☐ Phòng Tập Ở Nhà (Trang Thiết Bị Hạn Chế)
☐ Không Có Trang Thiết Bị ☐ Ngoài Trời / Chỉ Trọng Lượng Cơ Thể

Sự Đồng Ý và Chữ Ký

Tôi xác nhận rằng thông tin được cung cấp là chính xác. Tôi đã tiết lộ tất cả các tình trạng sức khỏe và chấn thương. Tôi hiểu rằng huấn luyện viên của tôi sẽ sử dụng thông tin này để thiết kế chương trình của tôi. Tôi đồng ý với huấn luyện cá nhân và chấp nhận các rủi ro liên quan.

Tôi xác nhận rằng tôi đã đọc và hiểu thông tin trên và cấp sự đồng ý có đầy đủ thông tin của mình.

Tôi đã đọc và hiểu thông tin trên: _____

Chữ Ký

Ngày

Họ và tên

Ngày *

MM / DD / YYYY

Biểu mẫu này được cung cấp miễn phí bởi Consentify

Consentify chuyển đổi các biểu mẫu như thế này thành sự đồng ý kỹ thuật số mà khách hàng của bạn ký trên điện thoại của riêng họ bằng mã QR — với các tệp PDF tự động, cờ chống chỉ định và lưu trữ được mã hóa. Gói miễn phí có sẵn tại <https://getconsentify.com>.

Chỉ là mẫu. Hãy xem xét với chuyên gia có giấy phép hoặc tư vấn pháp lý của riêng bạn trước khi sử dụng; yêu cầu khác nhau tùy theo khu vực pháp lý và phương pháp tập luyện.