

个人训练入摄表

个人训练的全面客户入摄，包括健身目标、运动历史和身体成分

客户信息

名字 *

姓氏 *

电子邮件地址 *

电话号码 *

出生日期 *

MM / DD / YYYY

健身目标

您的主要健身目标是什么？ *

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 减重 | ☐ 肌肉增长/肌肥大 | ☐ 力量和力量 |
| ☐ 心血管耐力 | ☐ 灵活性和流动性 | ☐ 运动特定训练 |
| ☐ 伤害康复 | ☐ 一般健身和健康 | ☐ 身体重组 |
| ☐ 压力缓解和健康 | | |

您的目标时间是什么？

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| ☐ 4周 | ☐ 8周 | ☐ 12周 |
| ☐ 6个月 | ☐ 持续/无具体截止日期 | |

是什么激励您开始训练？

运动历史

当前活动水平 *

- | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 久坐不动 — 很少或没有运动 | ☐ 轻度 — 每周1-2天 | ☐ 中等 — 每周3-4天 |
| ☐ 活跃 — 每周5+天 | ☐ 运动员 — 每天训练 | |

您以前做过哪些类型的运动？

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| ☐ 重量训练 | ☐ 有氧运动（跑步、骑自行车等） | ☐ 瑜伽/普拉提 |
| ☐ CrossFit/高强度间歇训练 | ☐ 运动 | ☐ 游泳 |
| ☐ 武术 | ☐ 无/初学者 | |

您有任何当前的伤害或慢性疼痛吗？ *

- ☐ 是 ☐ 否

如果是，请描述

生活方式和营养

每晚平均睡眠时数

- ☐ 少于5小时 ☐ 5-6小时 ☐ 7-8小时
☐ 超过8小时

压力水平

- ☐ 低 ☐ 中等 ☐ 高
☐ 非常高

描述您的典型日常饮食

饮食限制或过敏症

当前补充剂

训练可用性

每周多少次训练？ *

- ☐ 1次训练 ☐ 2次训练 ☐ 3次训练
☐ 4+次训练

首选训练时间

- ☐ 清晨（6-8点） ☐ 上午（8-11点） ☐ 中午（11点-下午1点）
☐ 下午（下午1-4点） ☐ 傍晚（下午4-7点） ☐ 晚间（下午7-9点）

您是否可以进入健身房？ *

- ☐ 完整健身房 ☐ 家庭健身房（设备有限） ☐ 无设备
☐ 户外/仅体重

知情同意和签名

我证明所提供的信息是准确的。我已披露所有健康状况和伤害。我理解我的训练者将使用这些信息来设计我的计划。我同意进行个人训练并接受相关风险。

我确认我已阅读并理解上述信息并予以知情同意。

我已阅读并理解上
述信息: _____

签名

日期

打印姓名

日期 *

MM / DD / YYYY

本表格由 Consentify 免费提供

Consentify 将这样的表格转化为数字同意书，您的客户可以通过二维码在自己的手机上签署——包括自动生成 PDF、禁忌症标记和加密存储功能。免费方案现已开放，详情请访问 <https://getconsentify.com>。

仅供参考。在使用前，请与您的持证专业人士或法律顾问进行审查；要求因司法管辖区和执业类型而异。