Nimi:

E-post:

Telefon:

Sünnipäev ja vanus:

Kaal (kg):

Pikkus (cm):

Rasvaprotsent %(kui tead):

Puusa ja talje ümbermõõt:

Kas soovid:

* Personaaltreeninguid
* Personaaltreeninguid kahele
* Personaaltreeninguid grupile
* Treeningkava
* Toitumiskava
* Toitumis- ja trenninõustamist

Muu (täpsusta):

Kehatüüp(loomu poolest sale/lihaseline/tüse):

**Tervis(esinenud vigastused, kroonilised haigused, valud):**

Sealhulgas:

* Alaseljaprobleemid
* Põlveprobleemid
* Õlaprobleemid
* **Muu**

Täpsemalt:

Stressitase skaalal 1-10:

## Treeningud

**Praegused treeningud (missugused treeningud, kui tihti, kui pikalt):**

**Praegune treeningkava** (kopeeritult või lisatud manusena):

**Kokkupuude spordiga (staaž ajaliselt, alad, mitu korda nädalas, ühe treeningu kestvus):**

Kas viimasel ajal olete treeninud järjepidevalt?

Kui jah, siis kui pikalt olete praegu järjest treeninud pikemate(üle nädala) pausideta?

Kui ei, siis kui pikalt on praegu olnud treeningpaus ja kui pikalt enne seda korrapäraselt treenisite?

Millises spordiklubis treenite/inventari piisavus:

**Mitu päeva nädalas on plaanis treenida jõusaalis?**

Mitu päeva/korda nädalas on plaanis kokku treenida?

Mis on treeningute esimene eesmärk?

Kui tähtis see eesmärk Sinu jaoks on skaalal 1-10?

Kui palju oled Sa nõus pingutama selle eesmärgi nimel skaalal 1-10?

Mis on treeningute kaugem eesmärk?

Koormus tööl (füüsiline/vaimne):

Füüsiline aktiivsus (sammude arv) päeva jooksul:

## Toitumine

Kui eesmärgiks on kaalu langetada, siis kui kaua olete ülekaalus olnud?

Kui kaalutõus tekkis elustiili muutuse või mõne sündmuse tagajärjel, siis millal ja milline see oli?

Kasutatud ja kasutusel olevad ravimid (sh medikamendid, mis võivad tulemust mõjutada nagu vererõhu ravimid, antidepressandid, “beebipillid”):

Kasutatud ja kasutusel olevad toidulisandid:

Mis kell ärkate?

Mis kell algab töö?

Mis kell lõpeb töö?

Mis kell algavad treeningud?

Mis kell lähete magama?

Praegused toitumisharjumused võimalikult detailselt:

Hommikusöök – mis kell, mida ja kui palju

Lõunasöök – mis kell, mida ja kui palju

Õhtusöök – mis kell, mida ja kui palju

Vahepalad – mis kell, mida ja kui palju

Kolme päeva menüü üleskirjutus:

Tarbitava alkoholi kogused ja sagedus praegu:

Tarbitava alkoholi kogused ja sagedus viimase aasta jooksul:

Lisamärkused (mida üldse ei söö, mida tahaks menüüsse jätta + kõik muu, mida peate vajalikuks:

Pilt hetkevormist:

*Käesoleva küsimustiku täitmine on toitumise/treeningu korraldamise eelduseks. Annan endale aru, et spordiga tegelemise eeldus on seda lubav tervislik seisund. Arstitõendi puudumisel vastutab klient enda tervisliku seisundi eest ise. Annan endale aru, et hoolimata ettevaatusabinõudest on sporditegevus seotud riskiga.*

*Eriti juba olemasoleva kõrvalekalde puhul soovitan (enne trenniga alustamist) konsulteerida füsioterapeudi, spordiarsti või muu vastava spetsialistiga.*

*Treeningutele eelnev arstlik läbivaatus on tungivalt soovituslik üle 40 aastastele inimestele, diabeetikutele ja neile, kelle suguvõsas on olnud südamehaigusi.*

*7x personaaltreeningute pakett kehtib 3 kuud. Selle aja jooksul kasutamata jäetud treeningkorrad kustuvad.*

*Kui tekib vajadus kokkulepitud treening tühistada, palun sellest võimalusel teada anda vähemalt 24h enne. Vastasel juhul kuulub broneering tasumisele.*

*Pidev treeningutele mitteilmumine viib koostöö lõpetamiseni.*

*Antud küsimustikus olevat infot ei edastata kolmandatele isikutele.*

*Kogutud andmeid võidakse kasutada anonüümselt statistika eesmärgil või koolitustel näidetena. Samuti pakutavate teenuste jätkuval kohandamisel klientide vajadustele.*

Nimi:

Kuupäev: