

Karta treningowa

Trener personalny - Emil Bekier

Imię i nazwisko

Wiek

Nr telefonu

E-mail

Wzrost

Waga

Cel treningów

- ☐ Budowa masy mięśniowej
- ☐ Redukcja tkanki tłuszczowej/utrata zbędnych kilogramów
- ☐ Rzeźbienie sylwetki
- ☐ Wzrost siły i wytrzymałości
- ☐ Poprawa ogólnej sprawności
- ☐ Poprawa stanu zdrowia
- ☐ Powrót do wcześniejszej formy

Jak oceniasz
swoją formę

- ☐ Nie mam formy
- ☐ Średnia
- ☐ Dobra
- ☐ Bardzo dobra

Czy kiedykolwiek
ćwiczyłeś/aś regularnie?

- ☐ Nie
 - ☐ Tak
- Kiedy

Opisz krótko
swój trening.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak często zamierzasz
trenować?

.....

Czy kiedykolwiek wcześniej
korzystałeś/aś z usług trenera
personalnego?

☐

Nie

☐

Tak

Kiedy

Dlaczego przestałeś/aś

.....

Typ wykonywanej pracy

☐

Siedząca

☐

Fizyczna

☐

Inna

Problemy zdrowotne

☐

Nie

☐

Tak

Jakie

.....

Czy przyjmujesz
jakieś leki

☐

Nie

☐

Tak

Jakie

.....

Problemy z układem
kostnym (np. wady
postawy,
osteoporoza, itp.)

☐

Nie

☐

Tak

Jakie

.....

Opisz krótko swój sposób żywienia
(ilość i godziny spożywanych posiłków,
rodzaj produktów, itp.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy palisz papierosy

☐
☐

Nie

Tak

Jak często

Czy pijesz alkohol

☐
☐

Nie

Tak

Jak często

Uzupełnienie powyższej ankiety jest w pełni dobrowolne, jednakże powyższe informacje są niezbędne do ułożenia odpowiedniego planu treningowego oraz przeprowadzenia profesjonalnych treningów personalnych.

☐

Oświadczam, iż w pełni świadom swojego stanu zdrowia, ponoszę pełną odpowiedzialność za wszelkie konsekwencje wynikające z mojego udziału w treningach.

☐

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, w celach marketingowych.

☐

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, w celu otrzymania kontaktu zwrotnego.

.....

Data i podpis klienta