



PERSONAL TRAINING ESITIETOLOMAKE

Päivä ____ / ____ 20 ____

YHTEYSTIEDOT

Nimi _____

Syntymäaika _____

Postiosoite _____

Kaupunki _____

Puhelin _____

E-mail _____

TERVEYS

1. Onko sinulla todettu mitään seuraavista? Mikäli on, kerro alempana tarkemmin.

Korkea verenpaine

Korkea veren kolesteroli

Sydänsairaus

Diabetes

Nivelsairaus

Selkäsairaus

Krooninen allergia

Epilepsia

Masennus

Jokin muu, mikä? _____

2. Käytätkö säännöllisesti jotain lääkkeitä? Mikäli käytät, mitä ja mihin tarkoitukseen?

3. Onko sinulla kipuja tällä hetkellä?

Ei

Kyllä, missä _____

4. Tupakoitko?

En

Kyllä, _____ savuketta päivässä

5. Millaisena koet terveydentilasi nyt?

Erittäin hyvä

Hyvä

Kohtalainen

Heikko

TYÖ JA VAPAA-AIKA

1. Ammatti ja kuvaus työstä

2. Työpäivän pituus klo: _____ - _____

3. Mihin aikaan heräät arkisin? _____ Mihin aikaan käyt nukkumaan arkisin? _____

4. Mitä teet mielelläsi vapaa-ajalla?

5. Koetko elämäsi stressaavana? Mikäli koet, millaiset asiat stressaavat sinua?

6. Miten käsittelet ja hoidat stressiäsi?

LIIKUNTA

1. Millainen liikkuja olet tällä hetkellä?

Säännöllisesti _____ kertaa viikossa, _____ minuuttia kerrallaan

Silloin tällöin _____ kertaa kuukaudessa, _____ minuuttia kerrallaan

En lainkaan, koska _____

2. Millä tavalla olet liikkunut viimeisen vuoden aikana?

3. Millaisesta liikunnasta olet kiinnostunut?

HENKILÖKOHTAISET ODOTUKSESI VALMENNUKSEN SUHTEEN

1. Minkälaisia odotuksia sinulla on valmennukselle?

2. Onko sinulla jokin konkreettinen tavoite, jonka haluat saavuttaa?

3. Mikä voisi estää sinua saavuttamasta tavoitteesi?

4. Mitä asioita olet valmis muuttamaan onnistuaksesi valmennuksessasi?

Mikäli terveydentilassa tapahtuu harjoittelun aloittamisen jälkeen muutoksia, olen velvollinen kertomaan niistä valmentajalleni.

Vakuutan edellä olevat tiedot oikeiksi.

Paikka ja aika

Allekirjoitus
