

Nimi: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Sünnipäev ja vanus: _____

Kehatüüp (looduse poolt sale/lihaseline/tüse): _____

Pikkus (cm) _____ **Kaal (kg)** _____

Puusa ja talje ümbermõõt: _____ **Rasvaprotsent %(kui tead)** _____

Koostöö sisu:

- Treeningkava
- Toitumiskava
- Toitumis- ja trenninõustamine

Muu (täpsusta): _____

Terviseinfo

Põlveprobleemid | Seljaprobleemid | Õlaprobleemid | Stressitase (1-10) _____

Muu/täpsusta: _____

Koormus töö (füüsiline/vaimne): _____

Füüsiline koormus ja liikumisaktiivsus päeva jooksul: _____

Kokkupuude toitumis- ja treeningkavadega:

Treening

Kokkupuude spordiga(staaz ajalisel, 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 pikk on olnud treeningpaus ja kui pikalt enne seda korrapäraselt treenisite? _____

Kas treenite spordiklubis? _____ Millises spordiklubis treenite: _____

Missugused treeningvahendid on teil kodus? _____

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

Mitu tundi kokku treenite nädalas aktiivselt? _____

Plaan on treenida: kodus | jõusaalis | mõlemat

Mitu päeva nädalas on plaanis treenida jõusaalis? _____

Mitu päeva/korda nädalas on plaanis kokku treenida? _____

Mis on treeningute esimene eesmärk? _____

Kui tähtis on see eesmärk teie jaoks (skaalal 1-10)? _____

Kui palju olete valmis pingutama selle eesmärgi nimel (skaalal 1-10)? _____

Mis on treeningute kaugem eesmärk (kirjeldage oma visiooni, võib-olla isegi unistust)? _____

NB! Lisage infoks kindlasti kaasa ka praegune treeningkava (kopeeritult või lisatud manusena)

Toitumine

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

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

Kasutatud ja kasutusel olevad ravimid (sh 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 (mis kell, mida ja kui palju):

NB! Võimalusel lisage infoks kaasa ka kolme päeva menüü üleskirjutus!

Tarbitava alkoholi kogused ja sagedus praegu: _____

Tarbitava alkoholi kogused ja sagedus viimase aasta jooksul: _____

Mitu toidukorda ja mis kellaaegadel oleks teile kõige mugavam? _____

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

NB! Lisage manusena kaasa pilt hetkevormist!

NB! Käesoleva küsimustiku täitmine on toitumise/treeningu korraldamise eelduseks. Klient teadvustab, et spordiga tegelemise eeldus on seda lubav tervislik seisund. Arsttõendi puudumisel vastutab klient enda tervisliku seisundi eest ise. Klient teadvustab, et hoolimata ettevaatusabinõudest on sporditegevus seotud riskidega. Eriti juba olemasoleva kõrvalekalde puhul on soovituslik (enne trenniga alustamist) konsulteerida füsioterapeudi, spordiarsti või muu vastava spetsialistiga