

Indledende kundeskema

trainercheck.app

Udfyldes inden din første træning.

1. Det grundlæggende

Fulde navn:

E-mail:

Telefon:

Fødselsdato:

Bedste måde og tidspunkt at kontakte dig på:

Pårørende (navn og nummer):

2. Mål

Hvad vil du gerne opnå?

Hvordan ser succes ud for dig, med dine egne ord?

Er der en dato eller en begivenhed, du arbejder hen imod?

Hvordan ved du, at det virker?

3. Træningshistorik

Hvilken træning har du lavet før?

Hvor længe har du trænet regelmæssigt, på dit bedste?

3. Træningshistorik (fortsat)

Hvad kunne du bedst lide?

Hvad kunne du ikke lide eller gruede for?

Hvis du tidligere er stoppet med at træne, hvad kom i vejen?

Tidligere skader, operationer eller problemområder?

4. Helbredsscreening

Hvis du svarer ja til noget i dette afsnit, så skriv uddybende på linjerne. Vi kan bede dig få en lægeerklæring, før du starter.

Har en læge nogensinde rådet dig til at begrænse din fysiske aktivitet?

Ja ☐ Nej ☐

Har du en diagnosticeret hjerte-, lunge- eller blodtrykslidelse?

Ja ☐ Nej ☐

Får du smerter i brystet, svimmelhed eller åndenød under aktivitet?

Ja ☐ Nej ☐

Har du et knogle-, led- eller rygproblem, som aktivitet kan forværre?

Ja ☐ Nej ☐

Har du en langvarig sygdom (diabetes, astma, epilepsi, stofskifte)?

Ja ☐ Nej ☐

Tager du medicin, som kan påvirke træning?

Ja ☐ Nej ☐

Er du gravid, eller har du født inden for de seneste 6 måneder?

Ja ☐ Nej ☐

Uddybning af eventuelle ja-svar ovenfor:

Er der andet om dit helbred, jeg bør vide?

5. Livsstil

Gennemsnitlig søvn pr. nat (timer):

Aktuelt stressniveau (1 til 10):

5. Livsstil (fortsat)

Arbejdsmønster (timer, vagter, stillesiddende eller aktivt):

Nuværende aktivitet ud over træning:

Hvordan vil du beskrive din kost lige nu?

Kostønsker, allergier eller fødevarer, du ikke spiser?

6. Praktisk og samtykke

Dage og tidspunkter, du kan træne:

Hvor mange træninger om ugen er realistisk? _____

Hvor skal du træne, og hvilket udstyr har du?

Hvordan foretrækker du at blive coachet (presset hårdt, blidt opmuntret)?

Er der andet, du gerne vil have, jeg ved, før vi går i gang?

Jeg bekræfter, at oplysningerne ovenfor er korrekte og fuldstændige.

Ja ☐ Nej ☐

Jeg har læst og accepterer coachingvilkårene og afbestillingspolitikken.

Ja ☐ Nej ☐

Underskrift: _____

Dato: _____
