

Skjema for nye klienter

Fyll ut før den første økten din.

trainercheck.app

1. Det grunnleggende

Fullt navn:

E-post:

Telefon:

Fødselsdato:

Beste måte og tidspunkt å nå deg på:

Pårørende (navn og nummer):

2. Mål

Hva vil du oppnå?

Hvordan ser suksess ut for deg, med dine egne ord?

Er det en dato eller et arrangement du jobber mot?

Hvordan vil du vite at dette fungerer?

3. Treningshistorikk

Hva slags trening har du drevet med før?

Hvor lenge har du trent jevnt, da du var best?

3. Treningshistorikk (fortsetter)

Hva likte du best?

Hva mislikte eller gruete du deg til?

Hvis du har sluttet å trene før, hva kom i veien?

Tidligere skader, operasjoner eller problemområder?

4. Helsesjekk

Hvis du svarer ja på noe i denne delen, legg til detaljer på linjene som er satt av. Vi kan be deg få klarsignal fra legen din før du starter.

Har en lege noen gang rådet deg til å begrense den fysiske aktiviteten din?

Ja ☐ Nei ☐

Har du en diagnostisert hjerte-, lunge- eller blodtrykkstilstand?

Ja ☐ Nei ☐

Får du brystmerter, svimmelhet eller tungpustethet under aktivitet?

Ja ☐ Nei ☐

Har du et skjelett-, ledd- eller ryggproblem som aktivitet kan forverre?

Ja ☐ Nei ☐

Lever du med en langvarig tilstand (diabetes, astma, epilepsi, stoffskifte)?

Ja ☐ Nei ☐

Bruker du medisiner som kan påvirke trening?

Ja ☐ Nei ☐

Er du gravid, eller har du født de siste 6 månedene?

Ja ☐ Nei ☐

Detaljer for eventuelle «ja»-svar ovenfor:

Er det noe annet om helsen din jeg bør vite?

5. Livsstil

Gjennomsnittlig søvn per natt (timer):

Nåværende stressnivå (1 til 10):

5. Livsstil (fortsetter)

Arbeidsmønster (timer, skift, kontor eller aktivt):

Nåværende aktivitet utenom trening:

Hvordan vil du beskrive kostholdet ditt akkurat nå?

Kostbehov, allergier eller mat du ikke vil spise?

6. Logistikk og samtykke

Dager og tider du kan trene:

Hvor mange økter per uke er realistisk? _____

Hvor skal du trene, og hvilket utstyr har du?

Hvordan foretrekker du å bli coachet (presset hardt, oppmuntret forsiktig)?

Noe annet du vil jeg skal vite før vi starter?

Jeg bekrefter at opplysningene ovenfor er riktige og fullstendige.

Ja ☐ Nei ☐

Jeg har lest og godtar vilkårene for coaching og avbestillingsreglene.

Ja ☐ Nei ☐

Signatur: _____

Dato: _____
