

Anamnesformulär för klient

trainercheck.app

Fyll i före ditt första pass.

1. Grunduppgifter

Fullständigt namn: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Födelsedatum: _____

Bästa sätt och tid att nå dig: _____

Anhörig att kontakta vid nödfall (namn och nummer): _____

2. Mål

Vad vill du uppnå?

Hur skulle framgång se ut, med dina egna ord?

Finns det ett datum eller en händelse du siktar mot?

Hur vet du att det fungerar?

3. Träningshistorik

Vilken träning har du hållit på med tidigare?

Hur länge har du tränat regelbundet, som mest?

3. Träningshistorik (forts.)

Vad gillade du mest?

Vad ogillade eller grydde du dig för?

Om du har slutat träna förut, vad kom i vägen?

Tidigare skador, operationer eller problemområden?

4. Hälsokontroll

Om du svarar ja på något i det här avsnittet, skriv gärna mer på raderna. Vi kan be dig få klartecken från din läkare innan du börjar.

Har en läkare någonsin rekommenderat dig att begränsa din fysiska aktivitet?

Ja ☐ Nej ☐

Har du någon diagnostiserad hjärt-, lung- eller blodtryckssjukdom?

Ja ☐ Nej ☐

Får du ont i bröstet, blir yr eller andfådd under aktivitet?

Ja ☐ Nej ☐

Har du något problem med skelett, leder eller rygg som aktivitet kan förvärra?

Ja ☐ Nej ☐

Har du en långvarig sjukdom (diabetes, astma, epilepsi, sköldkörtelsjukdom)?

Ja ☐ Nej ☐

Tar du några läkemedel som kan påverka träning?

Ja ☐ Nej ☐

Är du gravid, eller har du fött barn under de senaste 6 månaderna?

Ja ☐ Nej ☐

Utveckla eventuella ja-svar ovan:

Är det något annat om din hälsa som jag bör känna till?

5. Livsstil

Genomsnittlig sömn per natt (timmar):

Nuvarande stressnivå (1 till 10):

5. Livsstil (forts.)

Arbetsmönster (timmar, skift, kontor eller aktivt):

Nuvarande aktivitet vid sidan av träningen:

Hur skulle du beskriva ditt ätande just nu?

Några kostkrav, allergier eller livsmedel du inte äter?

6. Logistik och samtycke

Dagar och tider du kan träna:

Hur många pass per vecka är realistiskt? _____

Var kommer du att träna, och vilken utrustning har du?

Hur vill du bli coachad (pushad hårt, uppmuntrad försiktigt)?

Något mer du vill att jag ska veta innan vi börjar?

Jag bekräftar att uppgifterna ovan är korrekta och fullständiga.

Ja ☐ Nej ☐

Jag har läst och godkänner coachingvillkoren och avbokningsreglerna.

Ja ☐ Nej ☐

Underskrift: _____

Datum: _____
