

Esitietolomakkeen tarkoituksena on mahdollistaa yksilöllinen harjoittelu. Lue ja täytä kaavake mahdollisimman huolellisesti – tuo tullessasi tapaamiseen tai lähetä sähköpostilla. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä tietoja luovuteta kolmannelle osapuolelle. Tiedot poistetaan asiakkuuden päätyttyä.

Päivämäärä:

Nimi:

Syntymäaika:

Ikä:

Osoite:

Postinumero ja toimipaikka:

Sähköposti:

Puhelin:

Pituus:

Paino:

TAVOITE

Pyri kirjaamaan muutamalla lauseella. Kirjaa myös tulevat kilpailut päivämäärineen, jos valmennuksella tavoitellaan parempaa tulosta kilpailuissa/ tapahtumissa (esimerkiksi kyykkyyntä parikymppiä lisää tai juoksua tukeva voimaharjoittelu)

Mahdollisuus treenata viikossa jatkossa? (Jaota erikseen kuntosali, lenkit. Tässä otettava huomioon maksimimäärä, ei niin että yhtenä viikkona vois treenata neljä kertaa ja seuraavana vain kaksi.)

ESITIETOLOMAKE

Tähän osioon selvitys terveyteesi liittyen, onko sinulla taustalla sairauksia tai loukkaantumisia, jotka vaikuttavat tai rajoittavat mahdollisesti treenaamiseen, ravintoon tai muuten elämäntilanteesi liittyvissä asioissa.

Onko sinulla jokin hoitoa vaativa sairaus tai onko ollut aikaisemmin? Jos on niin mikä?

Mahdollinen lääkitys ja mihin se on tarkoitettu:

Oletko raskaana tai oletko synnyttänyt viimeisen 6kk:n aikana?

Tupakoitko/käytätkö nuuskaa? Käytätkö päihteitä usein?

URHEILUTAUSTAT

Harrastamasi urheilulaji (-lajit):

Lajikohtaiset tavoitteet:

Kilpailenko / kilpailitko lajissasi (millä tasolla, mahdolliset saavutukset):

NYKYINEN HARJOITTELUSI

Liikutko tällä hetkellä, miten?

Kuinka paljon? (monta kertaa viikossa)

Treenien kesto?

ELÄMÄNTAVAT JA – RYTMIT

Päivärytmi, nukkumistottumukset? (esimerkiksi tekee vuorotyötä, mihin aikaa nukkumaan ja herää)

Työ ja työajat suurin piirtein (tällä otan huomioon treenin ja työn yhteyiskuormituksen)

Ruokailutottumukset? (erikoisruokavaliot, rajoitteet, ruokamieltymykset, esimerkiksi kasvisruokavalio, ateriaritmi, kokonaisateriamäärä päivässä)

Oletko käyttänyt lisäravinteita? Jos olet, niin mitä tuotteita?

TOIVEET TAI ERITYISTARPEET KOSKIEN VALMENNUSTA

Tässä osiossa voit halutessasi vielä esittää toiveita valmennukseen liittyen.

Lisätietoja tai huomautuksia:

YHTEYSTIEDOT:



ESITIETOLOMAKE

Muscle Art Coachig / Tmi Niko Raja

Email tminikoraja@gmail.com

Puh. 050 322 1946