

**Személyes adatok**

Név:		Születési dátum:	
Lakcím:		Telefonszám:	
E-mail cím:		Foglalkozás:	

Edzés tervezés

Edzésprogram célja:	Edzésgyakoriság, időtartam:
---------------------	-----------------------------

Előzmények

Sportmúlt (mit, mikor, meddig, milyen szinten):	
Táplálkozási szokások:	
Gyógyszerek, étrend-kiegészítők:	
Sérülések, műtétek	

Veszély esetén értesítendő

Hozzá tartozó neve:		Telefonszáma:	
Orvos neve:		Telefonszáma:	

Nyilatkozat

A klub házirendjét elolvastam és megértettem. Tudomásul veszem, hogy a házirend be nem tartásából és a klub eszközeinek, berendezéseinek nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, balesetekért a klub vezetősége, és munkatársak felelősséget nem vállalnak. Az klub szolgáltatásait saját felelősségemre veszem igénybe.

Budapest,

.....
Edző

.....
Vendég

1. Gyakran mondja orvosa, hogy vérnyomása túl alacsony vagy magas? _____
2. Ön vagy családjának bármelyik tagja cukorbeteg? _____
3. Van tudomása valamilyen szív- vagy légzőrendszeri problémáról? _____
Ha igen milyen? _____
4. Mondta már orvosa, hogy magas a koleszterinszintje? _____
5. Túlsúlyos? _____ Mennyivel? _____



6. Dohányzik? _____
7. Van valamilyen ízületi vagy ortopédiai problémája (rossz hát, rossz térd stb.)? _____
8. Van valamilyen rendszeresen szedett gyógyszere vagy diétás kiegészítője? _____
9. Terhes vagy a megelőző 6 hétben szült? _____
10. A legutolsó fizikai vizsgálatának dátuma: _____
11. Van olyan egészségügyi jellegzetessége vagy problémája, ami korábban jelentkezett vagy említésre érdemes? _____
12. Részt vesz ön jelenleg valamilyen erősítő programban? _____
13. Mi a célja ezzel a programmal? _____

Elismerem, hogy tudomásom szerint jó egészségi állapotban vagyok és nincs egészségügyi problémáról tudomásom, amely korlátozna abban, hogy rendszeres testmozgást végezzek

Kérdőív a testedzési szokások felmérésére

Részt vesz most valamilyen rendszeres erősítő programban?

☐ igen ☐ nem

Szokott rendszeresen, megszakítás nélkül sétálni vagy futni egy esetleg több kilométert?

☐ igen ☐ nem

Ha igen, jelölje meg általában hány kilométert foglal magában testedzése! _____

Mennyi idő szükséges általában egy kilométer megtételéhez (perc és másodperc)? _____

☐ bizonytalan

Használ valamilyen súlycsökkentő eszközt/szert vagy tornázik-e otthon?

☐ igen ☐ nem

Részt vesz valamilyen aerob programban?

☐ igen ☐ nem

Sportolt-e valaha versenyszerűen?

☐ igen ☐ nem

Ha igen, jelölje meg melyik sportág volt az!

☐ golf ☐ kézilabda ☐ bowling ☐ röplabda

☐ tenisz ☐ football ☐ kosárlabda ☐ baseball

☐ kerékpár ☐ soccer ☐ egyéb (egyebek): _____

Mikor, mennyi ideig, milyen rendszerességgel edzett? _____

Milyen sportot űzött iskolás (középiskolai, főiskolai/egyetemi) éve alatt?

☐ úszás ☐ kézilabda ☐ torna ☐ röplabda

☐ tenisz ☐ football ☐ kosárlabda ☐ baseball

☐ kerékpár ☐ soccer ☐ egyéb (egyebek): _____

Milyen tevékenységet végezne leginkább szívesen rendszeres edzési programjában?

☐ úszás ☐ kézilabda, squash, racquetl

☐ torna

☐ tenisz ☐ séta vagy futás

☐ ugrókötél

☐ kardiotréning (teremben)

☐

☐ súlyzózás

☐ kerékpár (a természetben)

☐

görcsösolya

egyéb (egyebek): _____

☐ Ülő foglalkozást végzek (erőteljes fizikai terhelés nélkül vagy minimális terheléssel)

☐ Könnyű aktivitás (nem rendszeres testmozgás, pld. gyaloglás heti 1-2 alkalommal)

☐ Közepes aktivitás (naponta 15-30 perc, vagy hetente 2-3 alkalommal 45-90 perc)



☐ Magas aktivitás (több mint 3x60 perc hetente, vagy 30-45 perc naponta, folyamatosan)

Mennyi időt tölt hetente testedzéssel?

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ nem edzem | ☐ 15 perc | ☐ 15-30 perc | ☐ 30-60 perc |
| ☐ 1-1,5 óra | ☐ 1,5-2 óra | ☐ 2-3 óra | ☐ 3 óránál több |

Mennyire érzi fizikailag fittnek magát?

- | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ egyáltalán nem | ☐ egy kicsit | ☐ közepesen |
| ☐ több mint közepesen | ☐ nagyon | ☐ nem tudom |

Munkájában többet szokott ülni, mint mozogni?

- ☐ igen ☐ nem

Jelölje meg miért szeret edzeni (válogasson)!

- | | |
|--|---|
| ☐ Nem edzek | ☐ Mert jó az egészségemnek |
| ☐ Jobban érzem magam tőle | ☐ Elvárom magamtól |
| ☐ Szeretnék fogyni | ☐ Orvosom javaslatára |

Egyéb: _____