

**UPGRADE** 

STUDIO TRENINGU PERSONALNEGO I SZTUK WALKI

[www.upgradedynia.pl](http://www.upgradedynia.pl)

**ANKIETA DO TRENINGU PERSONALNEGO**

Imię i Nazwisko:.....

Adres e-mail:.....

Data urodzenia:.....

Obwód pasa (na wysokości pępka):.....

Obwód bioder:.....

Obwód klatki piersiowej:.....

Obwód ramienia (na wysokości bicepsa):.....

Obwód uda:.....

Masa ciała:.....

Wysokość ciała:.....

Stan zdrowia (jeśli występują choroby przewlekłe, proszę wymienić jakie):

.....

.....

**UPGRADE** 

Przeciwwskazania do aktywności fizycznej:

.....  
.....

Stan układu ruchu (jeśli występują kontuzje, bóle mięśni/stawów bądź inna niedyspozycja - proszę podać jaka):

.....  
.....

Przeszłość związana z aktywnością fizyczną:

- od jak dawna uprawiasz sport/aktywność fizyczną?

.....

- jaki sport/aktywność fizyczną uprawiasz obecnie?

.....

- ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?

.....

- w jakich godzinach najczęściej ćwiczysz?

.....

- Jak określiłbyś /określiłabyś swoją sprawność fizyczną?\*

- bardzo słaba
- słaba
- przeciętna
- bardzo dobra
- ponad przeciętna

\*zaznacz właściwy kwadrat

- czy ćwiczyłeś/ćwiczyłaś kiedyś na siłowni?

.....



Twój cel treningowy (co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć, możesz wpisać cel główny jeśli aspektów nad którymi chcesz pracować jest więcej):

.....  
.....  
.....

- w jakim czasie chciałbyś/chciałabyś osiągnąć swój cel?

.....

- jak często chciałbyś/chciałabyś ćwiczyć?

.....

- ile czasu w ciągu doby przeznaczasz na sen?

.....

- czy Twój obecny sposób odżywiania przybliży Cię do osiągnięcia celu?

.....

- czy stosujesz jakieś leki i/lub suplementacje?

.....

- czy prowadzisz stresujący tryb życia?

.....

- jaki jest Twój poziom energii w skali od 1 do 10?

.....

- czy rano budzisz się wypoczęty/wypoczęta?

.....

Ile kawy/czarnej herbaty/napojów energetycznych wypijasz dziennie?

.....



Kilka słów od siebie: własne przemyślenia i informacje, których nie udało mi się wydobyć z pytań ankietowych, a które według Ciebie są ważne i mogą mieć znaczenie:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Przykładowy jadłospis z Twojego 1 dnia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Czytaj dalej:

**UWAGA:**

Na trening możesz przynieść dziennik żywieniowy, czyli zapisy posiłków z 2 – 3 dni. W czasie przerw, jeśli wystarczy nam czasu, mogę się do tego odnieść w kontekście obranego celu. **Żywnie to 80% sukcesu!**

