

| | | | |
|----------------|--|-----------|--|
| Asiakkaan nimi | | Email: | |
| Syntymäaika | | Pvm: | |
| Puh.nro | | Traineri: | |

Onko kuntosaliharjoittelu sinulle ennestään tuttua? (ympyröi vaihtoehto tai kerro omin sanoin)

Ei Vähän Kyllä _____

Onko sinulla ollut kuntosaliohjelma? Ei Kyllä, millainen? _____

Onko liikunta kuulunut kuluvaan vuoden aikana elämääsi;

päivittäin viikoittain satunnaisesti ei lainkaan

Arvioi oma kuntotasosi tällä hetkellä asteikolla 1-5 (1= erittäin huono 5= erittäin hyvä)

Lihaskunto: 1 2 3 4 5

Kestävyyskunto 1 2 3 4 5

Minkälaisia tavoitteita sinulla on harjoittelun / oman terveyden ja hyvinvoinnin suhteen?

Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on aikaa harjoitella? _____

Onko kehossasi alueita joita erityisesti haluisit vahvistaa?

reidet takamus vyötärö ylävartalo käsivarret muu, mikä _____

Työnkuvasi (fyysinen/henkinen rasitus) _____

Onko sinulla niska- hartia-selkä, tai muita vaivoja? _____

Onko sinulla sairauksia, tai vammoja joita tulee huomioida harjoittelussa? Lääkitykset?

Tupakoitko? Kyllä En Satunnaisesti

Montako ateriaa päivässä syöt, mukaan lukien välipalat? _____

Muuta mitä haluat kertoa/toivoa _____

