



Студия **ProForm** Олега Бакланова
140080, Московская область,
г. Лыткарино, ул. Ленина, д. 2а, ДК «МИР»

тел: +7 (926) 274-82-81
e-mail: ollegator18@gmail.com

Опросник о вашей готовности к Физической Активности

Пожалуйста, аккуратно и правдиво ответьте на вопросы: ДА или НЕТ, где необходимо, давая дополнительную информацию. Логика и честность будут вам хорошим гидом!

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Рост _____ Вес _____

№п/п	Вопрос	Да	Нет	Дополнительная информация
1	Наблюдается ли у вас сердечно-сосудистое заболевание или его признаки?			
2	Ваш доктор рекомендовал Вам заниматься только определенной им физической активностью или под наблюдением мед. персонала?			
3	Вы чувствуете боль в груди при выполнении Физической Активности?			
4	Был ли Вам поставлен диагноз Сахарного Диабета? (если "Да", то какого типа)			
5	Когда-либо у Вас случалась потеря сознания или Вы теряете баланс в результате головокружения?			
6	Есть ли у Вас проблемы с костями или суставами? (для примера: Спина, тазобедренный сустав, локти или колени)			
7	В настоящее время вы принимаете прописанные доктором медикаменты для урегулирования кровяного или глазного давления? для регулировки ритма сердцебиения?			
8	Какие еще причины, на Ваш взгляд, могут помешать Вам заниматься Физической Активностью?			
9	Где и когда Вы посещали какой-либо еще фитнес клуб? (если Да, то какой?)			
10	Пользовались ли Вы услугами Персонального тренера?			
11	Каким вы видите своего Персонального тренера? (Возраст, Пол, Специализация)			
12	Ваша ЦЕЛЬ и Сроки ее достижения?			
13	Предполагаете ли Вы комплексный подход к тренировке, знания Вашим Тренером диетологии и правильного использования спортивного питания?			