

Анкета первичного интервью

Контактная информация

Электронная почта *

slavazubovski@gmail.com

ФИО *

Зубовский Вячеслав Борисович

Дата рождения *

ДД ММ ГГГГ

19 . 10 . 1988

Рост (в см) *

180

Вес (в кг) *

75

Пол *

- Женский
 Мужской

Контактный телефон или ник в телеграмм/инстаграм *

89384642392

Опросник по физиологической готовности

1. Диагностировали проблемы с сердцем или высокое артериальное давление? *

- Да
 Нет

2. Чувствуете боль в области груди в покое, во время ежедневной деятельности или во * время выполнения физических упражнений?

- Да
 Нет
 Другое:

3. Диагностировали когда-нибудь какое-то иное хроническое заболевание? *

Нет

Другое:

4. Были потери равновесия, обмороки или потеря сознания из-за головокружения за последние 12 месяцев? (ответьте "Нет", если головокружение было вызвано гипервентиляцией , в том числе во время интенсивной физической активности) *

Да

Нет

Другое:

5. Есть проблемы с опорно-двигательной системой (мышцами, связками, суставами, сухожилиями, костями), которые можно усугубить, повысив уровень вашей физической активности? (Ответьте "Нет", если такие проблемы были в прошлом, но не беспокоят в настоящее время и не мешают активному образу жизни) *

Да

Нет

Другое:

6. Говорил лечащий врач, что у вас какие-то ограничения или противопоказания по физическим нагрузкам? *

Нет

Другое:

7. Принимаете в настоящее время лекарства от каких-то хронических заболеваний? *

Да

Нет

8. Беспокоят хронические боли в каком-то регионе? *

Нет

Другое:

9. Были в прошлом травмы, которые потребовали операции или которые вам предлагали лечить оперативным путем? *

Нет

Другое:

Бывают ночные походы в туалет? *

- Нет
- Почти каждую ночь
- В исключительных случаях

Есть дополнительные факторы, которые стоит учесть при планировании физической нагрузки?

- Нет
- Другое:

Поговорим о целях

Чего хочу?

Хочу выровнить свою форму тела, заменить жир на мышцы, сохраняя вес. Хочу чтоб было легко и гибко

Почему мне это важно ?

Я прошел разные этапы активностей и сейчас в моей жизни их мало. Мне нравится когда я вынослив и легок в движениях.

Когда я хочу к этому прийти ?

ДД ММ ГГГГ

01 . 03 . 2024

Какие шаги нужно делать для моей цели? Описать личное представление

Регулярные занятия, которые не мешают моей основной деятельности, утренние в первую очередь. Поменять сидение в машине, автоматизировать бизнес)

Возможно, что то еще хочется? *

- Набор мышечной массы
- Уменьшение жирового компонента массы тела
- Поддержание формы
- Повышение уровня энергии и работоспособности
- Повышение физической подготовленности
- Формирование стабильных пищевых привычек
- Формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам
- Избавление от хронических болей
- Овладение сложными двигательными навыками
- Другое: Хочу чтобы я мог перемещать свой вес+30кг запасом

Предпринимали уже какие-то действия для достижения этой цели? Если да, то какие? *

Редкие физические упражнения и регулирование питания

Что может помешать прийти к цели? *

Пивко и отдых с друзьями

Как я (тренер) могу помочь в достижении целей? *

Контролировать и давать люлей...

Тренировочный опыт

Какой опыт тренировок с отягощениями? *

- Опыта регулярных тренировок с отягощениями нет
- Есть опыт регулярных тренировок с отягощениями, но без тренера и/или четкого структурированного плана
- Опыт регулярных тренировок с отягощениями по структурированной программе от 6 месяцев до 2 лет
- Опыт регулярных тренировок с отягощениями по структурированной программе 2 года и более

Насколько регулярно тренируетесь в настоящее время? *

- Последняя тренировка была более месяца назад или это будет первая тренировка
- 1-3 раза в неделю, с пропусками и нерегулярно
- 2-5 раз в неделю в течение нескольких месяцев или более

Каков текущий уровень ежедневной активности? *

- Низкий уровень активности (офисная работа, сидячий образ жизни)
- Средний уровень активности (активный отдых, периодические тренировки, командные игры на выходных)
- Высокий уровень активности (тренировки 5+ часов в неделю, активные форматы отдыха, или тяжелый физический труд)

Спортивное прошлое: *

- Опыта занятий спортом или соревнований нет
- Есть опыт занятий спортом в детстве с участием в соревнованиях
- Есть опыт занятий несколькими видами спорта от 2 лет и более с участием в соревнованиях

Как оцениваете свой уровень тренированности? *

- Начальный (техникой движений не владею)
- Ниже среднего (владею техникой базовых движений, но не понимаю, если допускаю ошибки, нужен контроль тренера)
- Средний (уверенно владею техникой базовых движений, для выявления и работы над слабыми местами нужен контроль тренера)
- Выше среднего (уверенно владею техникой различных движений, умею самостоятельно выявлять и корректировать слабые места)
- Продвинутый (уверенно владею необходимыми мне двигательными навыками; знаю и работаю над своими слабыми местами)

Занимались с персональным тренером? *

- Да
- нет

Шкалирование

Насколько близко к своей цели? *

Еще не начал(а)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Достигнул(а) цели

Оцените мотивацию к ЗОЖ ***Импульсивно и нестабильно**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Иду как вездеход с вечным двигателем**

Как оцениваете уровень стресса в жизни? *

Я слон

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Забыл(а) что такое жизнь без стресса

Как оцениваете качество сна? ***Очень низкое**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Стабильно сплю +7 часов, ложусь до 23:00

Как оцениваете качество питания? ***Очень низкое**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Мое тело храм, я есть то, что я ем

Как оцените свою регулярность занятий? *

Ничто не заставит меня пойти на тренировку

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ничто не заставит меня пропустить тренировку

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту.

Google Формы