

# Анкета первичного интервью

## Контактная информация

Электронная почта \*

zzzenin@gmail.com

ФИО \*

Зенин Никита Олегович

Дата рождения \*

дд.мм.гггг

04 . 09 . 1991

Рост (в см) \*

177

Вес (в кг) \*

70

**Пол \***

- Женский  
 Мужской

**Контактный телефон или ник в телеграмм/инстаграм \***

+79155287678

**Какой бюджет готов(а) выделить на свою физическую форму? \***

- До 5 000 р.  
 До 15 000 р.  
 15 000 р. - 35 000 р.  
 Дело не в деньгах

## 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:

Словил кант на доске в 19-20 годах, на плечо, иногда при неверных движениях правого плеча, отдает в связку, редко.

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: Из за сидячей работы, постоянно в напряжении спина и воротник

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

Поговорим о целях

Чего хочу?

Избавиться от дискомфорта в спине, шее. Держать себя в тонусе.

Почему мне это важно ?

Чувствую что организм просит помощи 😂

Когда я хочу к этому прийти ?

ДД ММ ГГГГ

01 . 06 . 2023

Какие шаги нужно делать для моей цели? Описать личное представление

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:

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

Растяжка самостоятельная, брусья, без комплекса

Что может помешать прийти к цели? \*

Нет возможности заранее составить график свободного времени. День в день.

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

Составление программы и корректировка результата ❤

## 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 свой 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