

# 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 чтоб 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 ем 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