

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 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