

Первичный опрос

Настоящая анкета предназначена для сбора информации о здоровье и физической форме в целях определения средств и методов наиболее успешного и безопасного оказания физкультурно-оздоровительных услуг исполнителем.

Одновременно сведения, указанные в настоящей анкете, служат для определения возможности оказания физкультурно-оздоровительных услуг, а также для определения необходимости предварительного получения медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой.

ФИО

Карягина Валерия Михайловна

Дата рождения

29.01.1997

Укажите данные для способа связи (what's app, телеграм, instagram)

@valeriak13

Вес в кг и рост в см.

49

В настоящее время имеются дискомфорт или боли в груди при нагрузке или в покое; боль в левой половине нижней челюсти/шеи, левой руке

- Да
- Нет

В настоящее время имеются неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения при нагрузке или в покое

- Да
- Нет

В настоящее время имеются одышка при небольшой нагрузке или в покое

- Да
- Нет

В настоящее время имеются потемнения в глазах, головокружения, обмороки, потеря равновесия

- Да
- Нет

В настоящее время имеются отечность лодыжек

- Да
- Нет

В настоящее время имеются чувство жжения, боль, судороги в нижних конечностях при ходьбе на малые дистанции

- Да
- Нет

В настоящее время имеются другие известные причины, по которым следует ограничить физическую активность

- Да
- Нет

В течение как минимум последних 3 месяцев проводятся регулярные тренировки длительностью не менее 30 минут в день, интенсивностью не ниже умеренной, с частотой не менее 3 раз в неделю

- Да
- Нет

Были в прошлом или есть в настоящее время инфаркт миокарда?

- Да
- Нет

Были в прошлом или есть в настоящее время катетеризация сердца, коронарная ангиопластика, операции на сердце, трансплантация сердца

- Да
- Нет

Были в прошлом или есть в настоящее время нарушения сердечного ритма, кардиостимулятор/имплантируемый сердечный дефибриллятор

- Да
- Нет

Были в прошлом или есть в настоящее время врожденные пороки сердца, патологии сердечных клапанов, сердечная недостаточность

- Да
- Нет

Был в прошлом или есть в настоящее время сахарный диабет?

- Да
- Нет

Были в прошлом или есть в настоящее время заболевания почек?

- Да
- Нет

Знаете ли Вы свое обычное артериальное давление? Если да, укажите его

- Нет
- Другое: 115/74, пульс 66

Имеются ли у Вас изменения нормального уровня глюкозы в крови? Если да, укажите свой уровень

- Нет
- Другое: 4,3 ммоль/л

Имеются ли у Вас заболевания мочевыделительной системы? Если да, перечислите

- Нет
- Другое:

Имеются ли у Вас заболевания дыхательной системы? Если да, перечислите:

Нет

Другое:

.....

Имеются ли у Вас заболевания пищеварительной системы? Если да, перечислите:

Нет

Другое: Гастрит, панкреатит. Оба уже давно не проявляются

.....

Имеются ли у Вас онкологические заболевания? Если да, перечислите:

Нет

Другое:

.....

Имеются ли у Вас заболевания периферических сосудов? Если да, перечислите:

Нет

Другое:

.....

Были ли у Вас травмы и хирургические операции? Если да, то какие и когда?

Нет

Другое:

Трешины 2, 3 плюсневые правая стопа март 2022, трещина 5 плюсневая левая стопа октябрь 2023, лапароскопия удаление кисты яичника ~2013г

Имеются ли у Вас остеопороз, проблемы со спиной и суставами? Если да, перечислите

Нет

Другое:

Принимаете ли Вы в настоящее время лекарства, которые могут повлиять на самочувствие во время физической нагрузке? Если да, перечислите

Нет

Другое:

Беременны ли Вы? Если да, укажите срок беременности

Нет

Другое:

Были ли у Вас роды в последние 6 месяцев? Если да, были ли осложнения до, во время и после родов, перечислите?

Нет

Другое:

Есть ли у Вас заболевания, не упомянутые в этой анкете, которые могут повлиять на самочувствие во время физической нагрузки? Если да, перечислите

Нет

Другое:

Соблюдаете ли Вы диету? Если да, то какую?

Нет

Рациональное сбалансированное питание

Другое:

Какой опыт тренировок с отягощениями ?

Это будет первый опыт со структурированной и контролируемой программой тренировок с отягощениями, или есть опыт тренировок с отягощениями, но он никогда не следовал структурированной программе и никогда не работал с тренером по тренировочной программе.

Ранее последовательно тренировался в течение 6 месяцев-2 лет по структурированной программы работы с квалифицированным тренером.

Серьезно тренировался и следовал разумным программам обучения более 2 лет.

Когда в последний раз проводилась тренировка с сопротивлением/отягощениями?

- Это первый опыт в тренировках с отягощениями, или с момента последней тренировки прошло более 3 месяцев.
- 1-2 недели назад постоянно тренировался с отягощениями.
- В данный момент регулярно тренируюсь с отягощениями 2-4 раза в неделю.
- Тренируюсь не системно примерно два раза в две недели.

Какой текущий уровень повседневной активности?

- Полностью сидячий образ жизни, работа за столом или очень мало повседневной активности
- В какой-то мере активен, спортсмен-любитель по выходным или регулярная длительная физическая активность по выходным
- Очень активен, почти ежедневные физические упражнения или какой-либо вид спорта, или физически активная работа

Были ли у Вас в прошлом занятия, связанные с двигательной активностью (спорт, фитнес, танцы, йога и пр.)? Если да, то какие и когда

- Нет
- Другое:
В детстве около 5 лет легкая атлетика, большой теннис, спортивно-балльные танцы и плавание.
Во взрослом возрасте фитнес, йога, танцы, большой теннис. Активный спорт закончился 2,5 года назад

Есть ли у Вас в настоящее время занятия, связанные с двигательной активностью (спорт, фитнес, танцы, йога и пр.)? Если да, перечислите

- < 2 занятий в неделю, занятия нерегулярные, нагрузки от незначительных до умеренных;
- 2–3 занятия в неделю, занятия достаточно регулярные, нагрузки от умеренных до значительных
- ≥ 3 занятий в неделю, занятия регулярные, нагрузки от значительных до предельных

Какой текущий уровень силы?

- Никогда не выполнял(а) приседания или становую тягу с нагрузкой, эквивалентной собственному весу
- Могу безопасно выполнить приседания или становую тягу с нагрузкой, эквивалентной весу собственного тела, или способен(а) многократно повторить подтягивания и отжимания с собственным весом.
- Могу безопасно выполнить приседания или становую тягу с нагрузкой, эквивалентной 1,5-кратному весу тела или больше, подтягивания с внешней нагрузкой, жим лежа с нагрузкой, эквивалентной весу своего тела, или выполнить жим над головой с нагрузкой, эквивалентной 0,75 веса тела.

Какой текущий уровень аэробной подготовки?

- Только в рамках суточной активности
- Раз в неделю есть одна-две продолжительные прогулки/легкие пробежки.
- Регулярно бегаю больше 20 км в неделю

Имеются ли признаки, которые позволяют заподозрить недовосстановление или перетренированность (длительная усталость/ощущение утренней разбитости после тренировок, снижение работоспособности, раздражительность или перепады настроения, сильное нежелание тренироваться, нарушения сна)?

Да

Нет

Имеются ли особенности режима работы и отдыха, которые могут повлиять на переносимость нагрузок и восстановление после них (сменный/ненормированный рабочий день, частые авралы на работе, невозможность полноценного сна, проблемы с регулярным питанием и пр.)?

Да

Нет

Имеются ли не отраженные в анкете моменты, которые могут вызвать трудности при проведении тренировок/тестов на физическую подготовленность? Если да, перечислите

Нет

Другое: Только травмы стоп

Опишите краткосрочные и долгосрочные цели тренировочного процесса *

Вернуться в тренажерный зал, большой теннис, и в идеале танцы на каблуках и бег

Опишите основные трудности на пути к этим целям

Боль в правой стопе

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту.

Google Формы