

Vstupní dotazník – Fitness & Kondiční příprava

1. Osobní údaje

- Jméno a příjmení:
- Datum narození / věk:
- Výška:
- Váha:
- Kontakt (e-mail, telefon):

2. Zdravotní stav

- Máte aktuálně nějaké zdravotní omezení nebo diagnózu? (ano/ne + specifikujte)
- Prodělal/a jste v posledním roce úraz nebo operaci?
- Trpíte bolestmi zad, kloubů nebo jiných částí těla?
- Užívané léky:
- Alergie nebo potravinové intolerance:

3. Tělesné složení a základní hodnoty

(vyplní trenér při vstupním měření, případně klient doplní sám, pokud má k dispozici)

- Tělesný tuk:
- Svalová hmota:
- Viscerální tuk:
- BMI:
- Krevní tlak (pokud znám):

4. Pohybová historie a aktuální aktivita

- Jak dlouho pravidelně cvičíte?
- Jaké sporty nebo aktivity jste dříve dělal/a?
- Jak často se v současnosti hýbete (počet tréninků týdně)?
- Jaká je vaše aktuální fyzická kondice (1–10)?

5. Spánkový režim a regenerace

- Kolik hodin denně průměrně spíte?
- Jak hodnotíte kvalitu spánku (1–10)?
- Cítíte se po ránu odpočatý/á?

6. Práce a životní styl

- Jaký typ práce vykonáváte? (fyzicky náročná, sedavá, kombinovaná)
- Jak velký máte denní stres? (nízký / střední / vysoký)
- Kolik času denně trávíte chůzí / stáním / sezením?

7. Stravovací návyky

- Jak vypadá váš typický všední den (snídaně, oběd, večeře, svačiny, pitný režim)?
- Jak vypadá váš typický víkendový den (jídlo, pití, alkohol)?
- Máte zkušenosti s nějakými dietami nebo specifickým stravováním?

8. Cíle a očekávání

- Co je vaším hlavním cílem tréninku?
 - Redukce tuku
 - Nárůst svalové hmoty
 - Zpevnění a zdravá záda
 - Zlepšení kondice a výkonnosti
 - Příprava na kondiční testy (specifikujte)
 - Jiný (uvedte)
- Jakých výsledků byste chtěl/a dosáhnout za 3 měsíce?
- Jakých výsledků za 12 měsíců?

- Co od spolupráce se mnou očekáváte?

9. Motivace a časové možnosti

- Jaká je vaše motivace začít cvičit právě teď?
- Kolikrát týdně jste ochotný/á trénovat?
- Kdy vám vyhovuje cvičit (ráno / odpoledne / večer)?