

Въпросник за изготвяне на индивидуален тренировъчен и хранителен режим:

Въпроси от група А – антропологични показатели и здравна картина (моля попълнете информацията веднага след въпроса)

1. Възраст.....
2. Пол.....
3. Ръст.....
4. Килограми.....
5. Обиколки (в случай, че не разполагате с пособия за осъществяване на измерването, пропуснете)
 - гръден кош
 - талия
 - ханш
 - бедро
6. Състояние на кръвното налягане
 - В норма
 - Ниско
 - Високо
7. Сърдечна дейност
 - В норма
 - Тахикардия
 - Брадикардия
 - Аритмии
 - Опишете в случай на други отклонения от нормата.....
8. В случай, че има лекарски препоръки по отношение на двигателната активност, моля, запишете ги в следващите редове:
.....
.....

Въпроси от група Б – двигателни навици и дневен режим

1. Занимавате ли се със спорт?
.....
.....
2. Колко често (пъти седмично) спортувате и какво?
.....
.....
3. Посочете Вашата работна среда:
 - Офис
 - Динамична
 - Има нощни дежурства
 - Обвързана с по-активна физическа дейност
 - Обвързана с продължително шофиране

Въпроси от група В – хранителни навици

1. Закусвате ли?
 2. Колко пъти на ден се храните?
 3. Колко литра течности приемате дневно и кои са предпочитаните?
 4. Имате ли хранителни алергии или непоносимост към храни? Опишете ги.
- ...

Въпроси от група Г – цели, желани резултати и възможности за спортуване

1. Цел на тренировките – отбележете вярното
 - Отслабване – колко кг
 - Тонизиране
 - Качване на килограми – колко кг
 - Стягане на мускулатурата
 - Огъвкавяване и пластичност
2. Колко често можете да спортувате седмично?