

Ankieta do treningu personalnego

Imię i nazwisko:

Data:

Wiek:

Nr telefonu
(Opcjonalnie)

Pomiary							
Wzrost							
Masa							

- **Stan zdrowia** (jeśli występują choroby przewlekłe to proszę wymienić jakie/ czy stosujesz jakieś leki i/lub suplementację):

.....
.....
.....
.....

- **Stan układu ruchu** (czy występowały ostatnio złamania, zwichnięcia, urazy, kontuzje, bóle mięśni/stawów bądź inna niedyspozycja to proszę podać jaką):

.....
.....
.....

• **Przeciwwskazania do treningu na urządzeniu PraVilo:**

Przeciwwskazania bezwzględne:

- obecne złe samopoczucie lub słabość
- obecny silny ból głowy (np. migrena)
- obecne bardzo wysokie ciśnienie krwi
- Cięża
- po spożyciu alkoholu bądź zażyciu narkotyków
- osoba ważąca więcej niż 125 kg

Przeciwwskazania ze względów medycznych:

- guzy rdzenia kręgowego
- ostry stan choroby kręgosłupa z wyraźnym zespołem bólowym
- złamania kompresyjne kręgosłupa
- niedawne urazy bądź operacje kręgosłupa
- obecność metalowych łączników po złamaniach
- niedawne (< niż rok) złamania kończyn lub pęknięcia więzadeł bądź mięśni
- postępujące przepukliny lub wypukłości krążków międzykręgowych
- osteoporoza w stopniu zaawansowanym
- ostre procesy zapalne w organizmie
- poważne choroby zakaźne
- żylaki IV stopnia
- rozrusznik serca
- epilepsja

❖ Oświadczam, że udzieliłem/am wyczerpujących i prawdziwych informacji co do mojego stanu zdrowia. Przyjmuję do wiadomości że w/w dane są danymi poufnymi.

❖ Oświadczam, że zapoznałem/am z regulaminem oraz przeciwwskazaniami dotyczącymi treningów w Centrum Treningu QuadroFit Jewgienija Korecka przedstawionych mi w dniu dzisiejszym przez uprawnioną osobę/trenera.

❖ Wyrażam świadomą zgodę na udział w treningu pod opieką trenera i jednocześnie zobowiązuję się do niezwłocznego informowania o wszelkich zmianach samopoczucia zarówno podczas treningu, jak i po jego zakończeniu.

.....

Czytelny podpis Klienta

INFORMACJA O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH

„Niniejszym oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych związanych ze stanem mojego zdrowia podanych w ankiecie treningowej przez Centrum Treningu QuadroFit Jewgienija Korecka ul. Stefana Batorego 18, lokal 231, 02-591 w Warszawie, NIP 5213507760 w celu świadczenia usługi. Jestem świadom/-a, że w każdej chwili będę mogła/mógł poprawiać swoje dane, mieć wgląd oraz cofnąć zgodę, wysyłając wiadomość na adres kontakt@quadrofit.pl bądź listownie wysyłając pismo na w/w adres siedziby CT QuadroFit.”

+ 48 733 002 502 

ul. Stefana Batorego 18, lokal 231 

02-591 Warszawa

kontakt@quadrofit.pl 

www.quadrofit.pl 

.....

Data i czytelny podpis klienta