



Ερωτηματολόγιο Γυμναστηρίου

1. Προσωπικά Στοιχεία

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία γέννησης:/...../.....

Διεύθυνση:

Τηλέφωνο:

Email:

2. Ιατρικό Ιστορικό

Έχετε κάποια χρόνια πάθηση; ☐ Ναι ☐ Όχι Αν ναι, ποια:

Έχετε ιστορικό καρδιακών προβλημάτων; ☐ Ναι ☐ Όχι

Έχετε τραυματισμούς ή μυοσκελετικά προβλήματα; ☐ Ναι ☐ Όχι Αν ναι:

Λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή; ☐ Ναι ☐ Όχι Αν ναι:

Έχετε πάρει άδεια για άσκηση από τον γιατρό σας; ☐ Ναι ☐ Όχι

3. Στόχοι & Προτιμήσεις

Ποιος είναι ο βασικός σας στόχος;

- ☐ Απώλεια βάρους
- ☐ Αύξηση μυϊκής μάζας
- ☐ Βελτίωση φυσικής κατάστασης
- ☐ Ενδυνάμωση / αποκατάσταση
- ☐ Άλλο:

Προτιμώμενες δραστηριότητες:

- ☐ Functional
- ☐ Kick Boxing
- ☐ Pilates
- ☐ Κλασικό γυμναστήριο (βάρη – μηχανήματα)
- ☐ Ομαδικά προγράμματα

4. Εμπειρία στην Άσκηση

Έχετε γυμναστεί ξανά σε γυμναστήριο; ☐ Ναι ☐ Όχι

Πόσο συχνά ασκείστε (μέσο όρο);

☐ Καθόλου

☐ 1-2 φορές/εβδ.

☐ 3-4 φορές/εβδ.

☐ 5+ φορές/εβδ.

5. Συμπληρωματικές Πληροφορίες

Ωρες που σας εξυπηρετούν για προπόνηση:

Έχετε ιδιαίτερες ανάγκες ή περιορισμούς;

✍ Υπογραφή μέλους:

 Ημερομηνία:/...../.....