

Kwestionariusz sportowy

Drogi Sportowcu!

Staranna i rzetelna realizacja poniższego formularza pomoże nam w przygotowaniu najlepszego planu dla Ciebie, dzięki któremu osiągniesz swoje sportowe cele i życiową formę.

Dane osobowe

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres zamieszkania

Telefon

Adres e-mail

Pomiary

Waga

kg

Wzrost

cm

Obwód pasa

2 cm poniżej pępka

cm

Obwód pasa

na wysokości pępka

cm

Obwód ramienia

cm

Obwód bioder

w najszerszym miejscu
pośladka

cm

Obwód klatki
piersiowej

cm

Obwód uda

cm

1. Jaką dyscyplinę sportu uprawiasz?

2. Czy zajmujesz się sportem zawodowym, czy trenujesz rekreacyjnie?

2a. Czy trenujesz pod opieką trenera?

3. Jak często i w jakich godzinach wykonujesz trening?

4. Ile czasu trwają treningi?

5. Jak wygląda Twój trening? Jak bardzo jest intensywny?

6. Jak wygląda suplementacja okołotreningowa oraz nawadnianie?

7. Jak wygląda Twoja regeneracja potreningowa?

8. Czy stosujesz odnowy biologiczne? Jeśli tak, to jakie i jak często?

9. Czy kiedykolwiek stosowałaś/-łeś doping? Jeśli tak, to w jakiej formie, jaki, kiedy i jak długo?

10. Czy kiedykolwiek stosował Pan/Pani wspomaganie farmakologiczne (efedrynę, leki astmatyczne itp.)? Jeśli tak, to jakie?

11. Jaki jest Twój aktualny cel sportowy (np. start w maratonie, zbliżający się turniej, redukcja lub zwiększenie masy mięśniowej, polepszenie kondycji)?

12. Jakie są Twoje oczekiwania po współpracy z dietetykiem?