



Taustatietolomake

Yhteystiedot:

Nimi _____ Synt.aika _____

Postiosoite _____

Postinumero ja toimipaikka _____

GSM _____ Puh koti _____ Puhelin työ _____

Sähköposti _____

Liikuntahistoria

❶ Arvioi yleinen liikunnan harjoittelun **määrä** asteikolla 1-7 (1= erittäin vähäistä => 7 erittäin runsasta) jokaisen ikäryhmän kohdalla nykyiseen ikääsi asti.

15 - 20v _____ 21 - 30v _____ 31 - 40v _____ 41 - 50v _____ 51 - 60v _____ 61+ v. _____

❷ Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa viimeisen vuoden aikana?

Säännöllisesti (_____ kertaa viikossa)

Silloin tällöin(1- 3 kertaa kuukaudessa)

En lainkaan

❸ Jos olet viimeisen vuoden aikana harrastanut säännöllistä liikuntaa, kuvailisitko:

Liikuntalajit _____

Yksittäisen liikuntakerran kesto _____ min Useus _____ kertaa vko Teho (1-7) _____

4 Jos et ole liikkunut, mitkä syyt mielestäsi ovat vaikuttaneet siihen?

5 Arvioi itsesi asteikolla 1 - 7 (1 = alin, 7 = korkein). Rastita parhaiten kuvaava numero?

- Millaisena pidät omaa yleistä kuntotasoasi tällä hetkellä?

1 2 3 4 5 6 7

- Millaisena pidät hapenkuljetuselimistösi (sydän ja keuhkot) kuntoa?

1 2 3 4 5 6 7

- Millaisena pidät nykyistä lihaskuntoasi?

1 2 3 4 5 6 7

- Millaisena pidät nykyistä notkeustasoasi?

1 2 3 4 5 6 7

s

- Kuinka paljon olet tähän asti nauttinut liikunnasta?

1 2 3 4 5 6 7

- Kuinka tärkeää mielestäsi on liikunnassa kilpaileminen?

1 2 3 4 5 6 7

- Kuinka hyvin olet perehtynyt ravitsemukseen?

1 2 3 4 5 6 7

6 Onko sinulla ollut kielteisiä kokemuksia liikunnasta tai edellisistä liikuntaohjelmista?

Ei Kyllä (Jos vastasit kyllä, minkälaisia?)

Työ ja vapaa-aika

① Työpäiväni keskimääräinen kesto: klo _____ - _____

② Kuvaile työtäsi:

③ Vapaa-ajan harrastukset:

④ Minkä tyyppiset asiat stressaavat sinua?

⑤ Mitkä asiat lieventävät stressiäsi?

⑥ Mistä nautit elämässäsi tällä hetkellä?

⑦ Mitä asioita olet muuttamassa?

⑧ Mitkä asiat motivoivat ja kannustavat sinua?

⑨ Millaisena näet itsesi lähitulevaisuudessa (6-18 kk)? Onko jotain muuttunut?

Ruokailutottumukset

1 Kuinka monta kertaa syöt päivässä? _____

2 Oletko ollut dieetillä? Kyllä En

Koska? Mikä Dietti?

3 Käytätkö lisäravinteita? Kyllä En

Jos vastaus on kyllä, mitä? _____

4 Oletko allerginen jollekin ruokalajille? Kyllä En

Jos vastaus on kyllä, mille? _____

5 Listaa ruokalajeja joista pidät erityisesti.

6 Listaa ruokalajeja joista et pidä.

Terveys

1 Tupakoitko? Kyllä En

Jos vastasit kyllä, paljonko? _____

2 Onko sinulla todettu mitään seuraavista:

KYLLÄ

EI

korkea verenpaine

korkea veren kolesteroli

sydänsairaus

diabetes

nivelsairaus

selkäsairaus

jokin krooninen sairaus

raskaus (nyt tai viimeisen puolen vuoden aikana)

laktoosi-intoleranssi

keliakia

muu harjoitteluun mahdollisesti vaikuttava asia (esim. tapaturma)

Mikäli vastasit johonkin kysymyksistä **KYLLÄ**, kertoisitko tarkemmin.

3 Onko suvussasi todettu sydän- ja verisuonisairauksia tai sokeritautia?

Ei Kyllä (Jos vastasit kyllä, mitä ja kenellä?)

4 Oletko viimeisen puolen vuoden aikana kärsinyt rasitusvammoista?

En Kyllä (Jos vastasit kyllä, mistä?)

5 Onko lääkärisi milloinkaan kieltänyt sinua harrastamasta säännöllistä liikuntaa?

Ei Kyllä (Jos vastasit kyllä, niin miksi?)

6 Käytätkö säännöllisesti lääkkeitä?

Ei Kyllä (Jos vastasit kyllä, niin mitä ja mihin?)

Henkilökohtaiset tavoitteet

- ❶ Kuvaile lyhyesti omin sanoin minkälaisiin tavoitteisiin haluaisit pyrkiä tulevalla valmennusohjelmalla.

- ❷ Arvioi asteikolla 1 - 7 (1 = ei tärkeää, 7 = erittäin tärkeää) omalla kohdallasi jokaista mahdollista tavoitetta vielä erikseen.

Hyvän olon tunne	_____
Yleisen vireystason kohottaminen liikunnan avulla	_____
Parantunut hapenkuljetuselimistön kunto (sydän ja keuhkot)	_____
Stressin purku ja hallinta	_____
Kiinteytyminen	_____
Lihassoiman parantaminen	_____
Lihaskestävyyden parantaminen	_____
Lihasten koon kasvattaminen	_____
Liikkuvuuden (notkeus) lisääminen	_____
Painon hallinta	_____
Liikuntalajin suorituksen parantaminen (mikä laji?)	_____
Muu, mikä:	_____

- ❸ Paljonko haluat muuttaa painoasi? (+) _____ kg (-) _____ kg

- ❹ Kuinka motivoitunut olet saavuttaaksesi tavoitteesi?

1 2 3 4 5 6 7

- ❺ Kuinka monta kertaa viikossa sinun on mahdollisuus harjoitella valmentajan kanssa viikossa (n. 1h/kerta)?

1 2 3 4 5 >5 kertaa

- ❻ Tukeeko muu elämäsi/työsi/perhetilanteesi tavoitteen saavuttamista?

⑨ Ketkä ovat tärkeimmät tukihenkilösi tavoitteen saavuttamiseksi?

⑩ Mitkä asiat voivat estää sinua pääsemästä tavoitteeseesi?

⑪ Kuinka todennäköisenä pidät tavoitteiden saavuttamista? _____ (0 - 100 %)

Mikäli terveydentilassani tapahtuu harjoittelun aloittamisen jälkeen muutoksia, olen velvollinen kertomaan niistä omalle kuntovalmentajalleni.

Vakuutan edellä olevat tiedot oikeiksi:

Paikka ja aika

Allekirjoitus