

Kwestionariusz

Kwestionariusz dla wszystkich rozpoczynających współpracę z trenerem personalnym.

PŁEĆ: kobieta mężczyzna

IMIĘ:

NAZWISKO:

WIEK:

WZROST:

MASA CIAŁA:

PALĄCY:

E-MAIL:

TELEFON:

CEL WSPÓŁPRACY

1. Jaki jest Twój cel treningowy? Zakreśl właściwe.

- Spalenie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
Powrót do formy po kontuzji
Ogólna poprawa zdrowia
- Zmniejszenie poziomu cholesterolu i wzmocnienie układu krążenia
Poprawa koordynacji ruchowej
Nauka nowego ruchu, np. rzucie i zarzut olimpijski
- Budowa masy mięśniowej
- Inne, wymień:

2. Jak określił(a)byś swój stopień motywacji? Dlaczego potrzebujesz zmian?

- Bardzo wysoki
 - Wysoki
 - Średni
 - Niski
- Dlaczego potrzebujesz zmian?**

ZDROWIE

3. Czy doskwierają Ci obecnie jakieś dolegliwości lub choroby? Zakreśl właściwe.

- Astma lub choroby oddechowe
- Wady wzroku, napisz jakie.....
- Cukrzyca typu I lub II
- Zabieg operacyjny w przeciągu ostatnich 12 miesięcy, napisz jaki.....
- Choroby nerek
- Niedoczynność lub nadczynność tarczycy
- Przewlekła niewydolność żylna
- Bóle kostno-stawowe
- Bóle w klatce piersiowej
- Zwiększony poziom cholesterolu LDL
- Problemy ze snem
- Częste rozdrażnienie, stany depresyjne
- Bóle kręgosłupa w odc.:
- Alergie żywieniowe, wymień, na jakie produkty:
- Inne, wymień:
- ŻADNA Z WYMIENIONYCH

4. Jak oceniasz swoją obecną sprawność fizyczną? Oceń swoją sprawność fizyczną w skali od 1 do 5 (1 – brak sprawności, 5 – maksymalna sprawność). Opisz swój wybór.

- Jestem bardzo sprawny
- Jestem dość sprawny
- Jestem mało sprawny
- Jestem bardzo mało sprawny lub w ogóle nie jestem sprawny

Uważam, że jestem sprawny fizycznie w skali

5. Jak jest Twój stosunek do aktywności fizycznej?

- Lubię się ruszać
- Obojętnie
- Nie lubię się ruszać

6. Czy masz jakieś przeciwwskazania aktywności fizycznej (wydane przez lekarza)?

7. Czy przyjmujesz regularnie jakieś leki lub suplementy diety? (W tym środki antykoncepcyjne) Napisać, jakie:

8. Kiedy ostatnio wykonywałeś badania krwi, moczu, próby wątrobowe lub inne badania i jaki był ich wynik?

- Wszystkie wskaźniki w normie
- Niektóre wskaźniki podwyższone/obniżone, wymieniń, które:

Przybliżona data badań

TRYB ŻYCIA

9. Jaki jest Twój obecny poziom aktywności fizycznej? Jeżeli używasz krokomierza podaj orientacyjną ilość kroków / dzień.

- Siedzący (brak aktywności fizycznej)
- Mało aktywny (bez treningu, dużo aktywności, np. chodzenie)
- Średnio aktywny (ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu)
- Aktywny (ćwiczenia fizyczne 3 i więcej razy w tygodniu)

10. Jaki jest charakter Twojej pracy?

- Umysłowy
- Lekko fizyczny
- Średnio fizyczny
- Mocno fizyczny

11. W jakich godzinach wykonujesz pracę?

12. Opisz swoją dobową aktywność (czas trwania – łącznie 24h):

Sen.....

Stanie.....

Chodzenie.....

Drobne aktywności, np. sprzątanie, majsterkowanie, zabawa z dziećmi.....

Siedzenie.....

NAWYKI ŻYWIENIOWE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

13. Proszę odpowiedz na poniższe pytania:

- Posiłki przygotowuję w domu
- Posiłki spożywam o nieregularnych godzinach
- Mam nieregularny tryb życia
- Spożywam produkty gotowe do spożycia
- Odżywiam się „na mieście”

14. Jakie napoje i w jakich ilościach spożywasz w ciągu dnia?

- Woda
- Woda smakowa
- Herbata
- Kawa
- Słodkie napoje gazowane
- Alkohol
- Soki
- Inne, wymienić jakie.....

15. Proszę opisać swoje posiłki:

Posiłek	Co spożywam	Godzina
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		

16. Wymień:

<i>Produkty, które szczególnie lubię:</i>	<i>Produkty, za którymi nie przepadam, ale zjem jeśli trzeba:</i>	<i>Produkty, których nie cierpię i nie zjem na pewno:</i>	<i>Mam alergie pokarmową/szkodzi mi:</i>

17. Ile posiłków dziennie chciałbyś jeść? (możliwości czasowe)

- 3
- 4
- 5

18. Czy chciałbyś zmaksymalizować proces treningowy włączając dodatkową, indywidualnie dobraną suplementację na bazie naturalnych składników?

- Tak
- Nie

19. Jak często możesz trenować uwzględniając aktualne możliwości czasowe? (samodzielnie lub z trenerem)

- 2-3
- 3-4
- 5

20. Jak często potrzebujesz kontaktu on-line (whatsApp, e-mail, SMS) z mojej strony? (nie wliczając spotkań na treningu personalnym)

- 1x w tygodniu
- 2x w tygodniu
- 3x w tygodniu i więcej

21. Jaką aktywność fizyczną lubisz najbardziej?

- Trening siłowy na siłowni
- Trening siłowy z własnym ciałem
- Bieganie
- Pływanie
- Jazda na rolkach/tyżwach
- Jazda na rowerze
- Nordic Walking
- Chodzenie po górach
- Spacer
- Inne, wymień jakie:.....

22. Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat zdrowia i jego ochrony? Konferencje w Krakowie lub webinarium.

- Tak
- Nie

23. Czy jesteś w stanie samodzielnie przygotowywać posiłki? Jeżeli nie, można skorzystać z opcji cateringu dietetycznego.

- Tak
- Nie
- Tylko w weekendy

24. Czy w Twojej diecie jest coś czego nie potrafisz sobie odmówić?

25. Czy jesteś świadomy, że zmiany, które wprowadzisz w życie, są trwałymi zmianami stylu życia?

TRENING PERSONALNY

26. Czy kiedykolwiek trenowałeś z trenerem personalnym? Jeśli tak, to napisz:

- Czy osiągnąłeś założone cele? Jeśli tak, to napisz jakie.....
- Czego brakowało Ci w tamtej współpracy?

27. Jakie są Twoje oczekiwania względem trenera personalnego?

28. Jakie preferujesz godziny treningów personalnych? Podaj możliwie szeroki przedział godzinowy.

dzień tygodnia	przedział godzinowy
poniedziałek	
wtorek	
środa	
czwartek	
piątek	

29. Jak do mnie dotarłeś?

- Rekomendacja od znajomych/rodziny
- Rekomendacja od dietetyka / lekarza / fizjoterapeuty
- Wyszukiwarka Google -trenermyfitnessplacekrakow
- Facebook
- Instagram
- Linkedin
- YouTube
- Promowanie przez sklep Amix Kraków Ul.Miodowa 24a
- Spotkanie na networkingu / wydarzeniu
- Portale ogłoszeniowe, np. Gumtree, OLX, Oferteo
- Portale trenerskie, np. znany-trener.pl
- Inne, podaj źródło.....

Regulamin współpracy z firmą **Universum Diet and Gym** **Coach Konrad Grzesik.**

Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich współpracujących z trenerem personalnym.

2. Klient - osoba korzystająca z usług Trenera personalnego

§1 Stan zdrowia klienta

1. Klient rozpoczynając współpracę zobowiązany jest przejść badania okresowe i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Jeżeli podopieczny nie wykona w/w badań ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkody na własnym zdrowiu.
2. Klient zobowiązany jest nie ukrywać swojego prawdziwego stanu zdrowia.
3. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia podczas treningu klient zobowiązany jest natychmiast poinformować o tym trenera.
4. Każdy wysiłek fizyczny niesie za sobą ryzyko doznania kontuzji. Trener dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować to ryzyko. Trener nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu.

§2 Cel współpracy

1. Przed rozpoczęciem współpracy klient zobowiązany jest jasno sprecyzować swój cel współpracy oraz odpowiedzieć zgodnie z prawdą na wszelkie pytania zadane przez trenera.
2. Klient zobowiązany dołożyć wszelkich starań, aby stosować się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zakończenia współpracy w przypadku nagminnego nierealizowania treningów personalnych oraz niestosowania się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.

§3 Realizowanie treningów – zasady współpracy

1. Trening personalny trwa 45-60 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
2. Wpłata za treningi następuje z góry za dany miesiąc przed pierwszym spotkaniem.
3. Pakiet ważny jest tylko i wyłącznie przez okres jednego miesiąca z możliwością zawieszenia na 7 dni.
4. Odwołanie treningu możliwe jest do godziny 18:00 w dniu poprzedzającym trening. Jeżeli zgłoszenie Odwołania nastąpi po godzinie 18:00 lub klient całkowicie się nie pojawi trening uznaje się jako zrealizowany. Jeżeli trening odbywa się w poniedziałek, odwołanie treningu możliwe jest do 18:00 w piątek.
5. W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
6. W przypadku treningu na siłowni/w klubie fitness podopieczny zobowiązany jest do wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej karty benefit.
7. Treningi odbywają się w określonych przez trenera miejscach po wcześniejszym uzgodnieniu.
8. Na treningu obowiązuje strój sportowy: obuwie sportowe, sportowa koszulka, spodnie dresowe, w przypadku niesprzyjającej aury także sportowa bluza. Podczas treningu należy zdjąć wszelaką biżuterię, a w przypadku długich włosów związać je. Na treningu należy mieć ze sobą czystą wodę mineralną.
9. Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy powiadamiając o tym trenera nie później niż miesiąc przed planowanym zakończeniem współpracy. Opłata za niewykorzystany karnet nie podlega zwrotowi.

§4 Postanowienia końcowe

1. Trener ze swojej strony dołoży wszelkich starań, aby podopieczny uzyskał pożądane efekty jednak nie gwarantuje 100% ich uzyskania.
2. Rozpoczęcie współpracy oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu. O powstałych zmianach poinformuje klienta oraz opublikuje na stronie <https://trenermyfitnessplacekrakow.idl.pl/>

Oświadczam, że przedstawione przeze mnie informacje są zgodne z prawdą. Jestem świadom(a), że przedstawienie nieprawdy lub zatajenie ważnych informacji spowoduje brak efektów współpracy z trenerem personalnym lub będzie skutkować bardzo niewielkimi efektami. Zdaję sobie sprawę, że niestosowanie się do wskazań trenera nie przyniesie oczekiwanych przeze mnie rezultatów.

Akceptuję regulamin współpracy oraz oświadczam, że nie występują u mnie medyczne przeciwwskazania uniemożliwiające odbywanie treningów indywidualnych z trenerem personalnym.

.....
(data i podpis)

Zgodnie z art. 13 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwane dalej: RODO) informuję, że:

- 1) Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Konrad Grzesik Trener Personalny (zwany dalej „Coach Konrad Grzesik”) z siedzibą: ul.Aleja Pokoju 16 Kraków, NIP 6751778080. Adres e-mail: konrad2bojtrener@gmail.com
- 2) Konrad Grzesik dysponuje Pana/Pani danymi osobowymi zawartej w niniejszej ankiecie personalnej.
- 3) Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne w celu świadczenia usług przez Universum Gym Coach.
- 4) Pana/ Pani dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom za wyjątkiem prawnie uzasadnionych sytuacji, na żądanie uprawnionych sądów, organów i instytucji.
- 5) Podane przez Pana/ Panią dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.
- 6) Pana/ Pani dane osobowe będą przechowywane przez okres trwania współpracy z Konradem Grzesikiem jak i po jej zakończeniu.
- 7) Z zastrzeżeniem ograniczeń wynikających z RODO i innych przepisów prawa, posiada Pan/ Pani prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych osobowych, prawo wniesienia sprzeciwu, a także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby realizacji usług przez Norbert Gotz Trener Personalny.

.....
(data i podpis)

Warunki współpracy z firmą **Universum Gym Coach Trener Personalny**

- ✓ **Odwołanie treningu możliwe jest do godziny 18:00** w dniu poprzedzającym trening. Jeżeli zgłoszenie odwołania nastąpi po godzinie 18:00 trening uznaje się jako zrealizowany.
- ✓ W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
- ✓ **Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy** powiadamiając o tym trenera **nie później niż miesiąc** przed planowanym zakończeniem współpracy.
- ✓ Opłata za niewykorzystany pakiet nie podlega zwrotowi.
- ✓ Pakiety treningów personalnych (4,8,12,16) są **ważne przez rok od daty 1. treningu. Trwa on przez czas kolejnych 30 dni ustalonych w planie pakietu, lub 3-12 mc jak przewiduje wybrany Pakiet.**
- ✓ Trening personalny trwa 40-55 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
- ✓ Klient jest zobowiązany znać swój faktyczny stan zdrowia.
- ✓ Wpłata za usługi następuje z góry z przed pierwszym spotkaniem.
- ✓ **Nie ćwiczymy w biżuterii** (kolczyki, łańcuszki, zegarki itp.)

W przypadku treningu w my Fitness Place oraz Fabryka Ciao podopieczny zobowiązany jest do wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej karty benefit.

Współpraca ze mną to więcej niż trening, to wiedza na całe życie. Dlaczego warto?

Wiedza i doświadczenie

- ✓ Jestem Chiropraktykiem w terapii manualnej kręgosłupa
- ✓ Jestem certyfikowanym trenerem personalnym,
- ✓ Posiadam akredytację REPs.
- ✓ Posiadam uprawnienia instruktora gimnastyki, kulturystyki i treningu cross,
- ✓ Regularnie podnoszę swoje kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach trenerskich,
- ✓ Doświadczenie w zawodzie trenera zbierane **od 2016 roku** i udzielenie pomocy ponad tysiącu osób.
- ✓ Doświadczenie zawodowe w treningu osób w wieku 60+, 50+, 40+, 30+, 20+.

Wysoka skuteczność metod treningowych i żywieniowych.

- ✓ Nie przygotowuję standardowych diet, które spowodują efekt jo-jo. **Budujemy nawyki na całe życie**, które możesz przekazać swoim dzieciom.
- ✓ Świadoma ketoza szeroko rozumiana jako dieta keto i przyjęcie odpowiedniej strategii żywieniowej
- ✓ Metody treningowe, którymi się posługuję wpływają na:
 - poprawę jakości życia zarówno części fizycznej jak i mentalnej,
 - poprawę ogólnego stanu zdrowia,
 - poprawę sprawności w życiu codziennym,
 - wzmocnienie całej konstrukcji ciała,
 - profilaktykę kręgosłupa.
- Odbudowanie siły mięśniowej po operacjach urazach skręceń lub zwichnięciach

Od 2020 roku prowadzę osoby także online z całej Polski i Europy.

Jestem laureatem 2 miejsca Gazety Krakowskiej w kategorii Trener Roku 2023.

Dyscypliny sportowe z którymi miałem kontakt oraz kursy i szkolenia doszkalające w zakresie trenerskich kompetencji sportowych

Dwubój Olimpijski

Lekkoatletyka

Crossfit

Męska sylwetka

Karate

Muay Thai