

# TAUSTATIEDOT



Etunimi

Sukunimi

Ikä

Pituus

Paino

v

cm

kg

Osoite

Puhelin

Sähköposti

Elämäntilanne

Liikuntahistoria

Tavoitteet

Toivomukset

Muuta huomioitavaa

Liikuntakerrat viikossa

0-2 kertaa

2-4 kertaa

Yli 4 kertaa

Arkiaktiivisuustaso

Matala

Kohtuullinen

Korkea



Liikuntakerran keskimääräinen kesto

30-60 minuuttia

60-90 minuuttia

Yli 90 minuuttia

Työpäivän keskimääräinen kesto

1-4 tuntia

4-8 tuntia

Yli 8 tuntia

Liikuntakerran keskimääräinen kuormittavuus

Kevyt

Keskiraskas

Raskas

Työpäivän keskimääräinen kuormittavuus

Kevyt

Keskiraskas

Raskas

1 2 3 4 5

Minkä tasoisena pidät kestävyttäsi?

Minkä tasoisena pidät nopeuttasi?

Minkä tasoisena pidät liikkuvuuttasi?

Minkä tasoisena pidät voimaasi?

Minkä tasoisena pidät tasapainoasi?

Onko sinulla lääkärin toteamia sairauksia tai toistuvia vaivoja?

Ei

Kyllä

Mitä?

Myönnän valmentajalle luvan käyttää sosiaalisessa mediassa kuvia ja videoita, joissa esiinnyn.