Gezondheidsverklaring & Intakeformulier
Resolute Personal Training

Doel: veilig en verantwoord trainen onder begeleiding van Resolute Personal Training.

Persoonsgegevens

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Trainingsdoel

Wat is je belangrijkste doel?

☐ Kracht opbouwen

☐ Conditie verbeteren

☐ Afvallen / lichaamssamenstelling verbeteren

☐ Meer energie en gezondheid

☐ Anders, namelijk: _____

Gezondheid

Beantwoord onderstaande vragen eerlijk:

Heb je momenteel blessures of lichamelijke klachten?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk: _____

Heb je ooit een blessure gehad die invloed kan hebben op sporten?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk: _____

Heb je medische aandoeningen waarvan Resolute op de hoogte moet zijn?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk: _____

Gebruik je medicijnen die invloed kunnen hebben op sporten?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk: _____

Heb je tijdens inspanning ooit last gehad van:

- Pijn op de borst?
- Duizeligheid?
- Kortademigheid?
- Flauwvallen?