

## KUNTOSALIOHJELMAN TILAUSLOMAKE

Nimi: _____	Ikä: _____
Gsm: _____	E-mail: _____

Oletko aiemmin harjoitellut kuntosalilla? Kyllä  En

Syy keskeyttämiseen (jos olet keskeyttänyt)? \_\_\_\_\_

Oletko viimeisen puolen vuoden aikana harrastanut säännöllistä liikuntaa?

Liikuntalaji (-t): \_\_\_\_\_

Keskimääräinen kesto: \_\_\_\_\_ Useus: \_\_\_\_\_ / viikko

Teho (1=erittäin kevyt, 5= erittäin raskas): \_\_\_\_\_

Kuinka monta kertaa viikossa olet halukas harjoittelemaan kuntosalilla?

1 kertaa  2 kertaa  3 kertaa  4 kertaa  useammin

Onko sinulla kuntosaliharjoittelua rajoittavia sairauksia/ vaivoja? Kyllä  Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä? \_\_\_\_\_

Harjoittelusi tavoitteet? (numeroi 1-5 tärkeintä järjestyksessä)

Yleisen lihaskunnan kohottaminen	<input type="checkbox"/>	Painon pudottaminen	<input type="checkbox"/>
Kiinteytyminen	<input type="checkbox"/>	Stressin purku	<input type="checkbox"/>
Voiman hankinta	<input type="checkbox"/>	Urheilua tukeva harjoittelu	<input type="checkbox"/>
Lihasmassan hankinta	<input type="checkbox"/>	lajisi? _____	<input type="checkbox"/>
Ryhdin parantaminen	<input type="checkbox"/>	Muu, mikä _____	<input type="checkbox"/>
Lihastasapainon parantaminen	<input type="checkbox"/>		
Kestävyyskunnan parantaminen	<input type="checkbox"/>		

Alueet, joita erityisesti tahdot vahvistaa/ kiinteyttää?

Niska-hartiaseutu	<input type="checkbox"/>	Vatsa	<input type="checkbox"/>
Yläraajat	<input type="checkbox"/>	Pakarat	<input type="checkbox"/>
Rinta	<input type="checkbox"/>	Reidet	<input type="checkbox"/>
Yläselkä	<input type="checkbox"/>	Pohkeet	<input type="checkbox"/>
Alaselkä	<input type="checkbox"/>		

Paikka \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ Nimikirjoitus \_\_\_\_\_

**KIITOS TILAUKSESTASI**