



**Fitmasters...
made me do it!**



Intake vragenlijst

TRAINING • VOEDING • COACHING • HERSTEL

Voordat we beginnen met jouw persoonlijke begeleiding is het belangrijk iets meer te weten over je achtergrond. Want Fitmasters stemt jouw programma precies af op wat je wel en niet kunt en houdt daarbij rekening met alle factoren. Wellicht vraag je je bij enkele vragen af waarom je ze zou beantwoorden. We verzekeren je dat je input voor ons onmisbaar is om de optimale begeleiding te bieden.

**Succes,
team Fitmasters**

1. Gezondheid

Vink het betreffende bolletje aan bij iedere vraag. Voor de vragen die je met 'ja' beantwoordt, willen we je vragen een toelichting te plaatsen in het vak op pagina 3.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heeft een arts je ooit een negatief sportadvies gegeven? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je gezondheidsproblemen? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Ben je onder behandeling van een arts, psycholoog, fysiotherapeut of een andere medische discipline? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je op dit moment een blessure? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je in het verleden een blessure gehad? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je operaties ondergegaan? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Gebruik je medicijnen? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Volg je een bepaald dieet? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Ben je ooit flauwgevallen tijdens of na inspanning? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Ben je ooit duizelig geworden tijdens of na inspanning? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je ooit pijn in de borststreek gehad tijdens of na het sporten? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je ooit hartkloppingen of hartritmestoornissen gehad? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Ben je sneller vermoeid dan je medesporters tijdens een training of wedstrijd? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je ooit een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte gehad? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heeft een arts je ooit gezegd dat je een hartruis hebt? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Is iemand binnen je familie op een leeftijd jonger dan 50 gestorven ten gevolge van hartproblemen of aan een plotse dood? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je een allergie? |
| <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee | Heb je ooit last gehad van hoesten, kortademigheid of andere ademhalingsstoornissen tijdens of na inspanning? |

- ja nee Heb je astma of bronchitis?
- ja nee Maak je wel eens gebruik van een inhalator?
- ja nee Lijd je actueel aan een ziekte of chronische aandoening?
- ja nee Ben je ooit in het ziekenhuis opgenomen?
- ja nee Heb je gedurende langere tijd je sport niet kunnen beoefenen omwille van een medisch probleem?
- ja nee Heb je ooit een botbreuk of ontwrichting opgelopen?
- ja nee Maak je tijdens trainingen gebruik van letselpreventieve maatregelen (braces, steunzolen, taping...)?
- ja nee Word je tijdens trainingen en wedstrijden regelmatig gehinderd door lichamelijke problemen?
- ja nee Heb je ooit krachtsverlies, gevoelloosheid of tintelingen gehad in je armen, benen, rug of voeten?
- ja nee Heb je ooit voedingssupplementen of vitamines genomen om je gewicht of je prestatievermogen te beïnvloeden?
- ja nee Heb je ooit een epilepsieaanval ('vallende ziekte') gehad?
- ja nee Heb je frequente of ernstige hoofdpijnen (migraine)?
- ja nee Ben je ooit onwel geworden door oververhitting?
- ja nee Voel je je de laatste tijd gestrest, prikkelbaar, neerslachtig of uitgeput, of heb je periodes van algehele malaise?
- ja nee Krijg je voldoende slaap per nacht?
- ja nee *Enkel voor de vrouwelijke sporters:* heb je een normale menstruatiecyclus?

Hieronder heb je ruimte om indien nodig enkele antwoorden verder toe te lichten

2. Jouw sportachtergrond en -toekomst

Welke doelstellingen heb je op korte en op lange termijn?

Wat zijn je zwakkere fysieke kanten?

Is trainen voor jou een uitlaatklep, een middel om een specifiek doel te bereiken, of beide?

Vind je het makkelijk of moeilijk om je fysieke grens op te zoeken? Licht je antwoord toe.

Ben je lid van een sportschool? Zo ja, vul dan hieronder in welke en hoe vaak je daar traint.

ja nee

Heb je in het verleden aan sport gedaan? Zo ja, vul dan hieronder in welke.

ja nee

Beoefen je nog andere sporten? Zo ja, vul dan hieronder in welke.

ja nee

Heb je in het verleden met een personal trainer gewerkt? Zo ja, wat zijn je ervaringen?

ja nee

Eet je naar eigen inzicht gezond of ongezond? Geef dat een cijfer tussen 1 en 10 (licht toe)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heb je een regelmatig eetpatroon? Ontbijt/lunch/diner/tussendoortjes.

Zo nee, geef aan wat je dagelijks eetpatroon is.

ja nee

Verandert je voedingspatroon onder stress of emotionele gebeurtenissen Zo ja, leg uit hoe.

ja nee

Is er iets wat je absoluut niet lust of waar je allergisch voor bent? Zo ja, leg uit wat of waarvoor.

ja nee

Ben je vegetariër of heb je een aangepast persoonlijk voedingspatroon? Zo ja, geef een toelichting.

ja nee

3. Karaktereigenschappen

Heb je het gevoel dat je in balans bent? Licht je antwoord toe.

Beschrijf jezelf in 5 woorden (hoofdkenmerken)

Ben je fanatiek als je sport?

Hecht je veel waarden aan het resultaat in sport en spel.

Ben je chaotisch of zeer georganiseerd?

Geef het leven dat je nu leidt een cijfer op een 1-10 schaal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vind je het moeilijk je gevoelens te uiten of voor je mening uit te komen?

Vind je het leuk om te sporten en bewegen?

Heb je behoeften aan structuur, en heb je moeite met onvoorspelbare situaties?

Heb je gebrek aan motivatie op bepaalde vlakken?

Ben je snel gestrest? Welke factoren veroorzaken stress bij je?

Wat doe je om te ontspannen?

Welke omschrijving past het beste bij jou?

Ik heb de [algemene voorwaarden](#) van Fitmasters gelezen en ga daar mee akkoord.

Uw naam:

Datum van ondertekening:

Plaats:

Wanneer je deze vragenlijst volledig ingevuld en ondertekend hebt dan sla je deze op en kun je hem emailen naar:
administratie@fitmasters.eu