

FORMULAIRE DE SANTÉ ET OBJECTIFS

Vos données

NOM PRENOM :H/F

ADRESSE :

CP/VILLE :

GSM:

MAIL:

PROFESSION:DATE DE NAISS.: (*)

(*) pour les mineurs il est demandé un accord parental et médical pour l'entraînement EMS

Comment nous avez-vous trouvé ?

Facebook Website Bouche à oreilles Autre

Etes-vous sportivement actif pour le moment ?

Si oui, que faites-vous

.....

Avez-vous déjà été membre d'un club de fitness avant ?

Si oui, où

Si vous ne pratiquez pas ou plus de sport quelles en sont les raisons ?

Motivation Manque de temps Finance Blessure Jamais été membre Autre

Décrivez votre condition physique actuelle :

Nulle Insuffisante Moyenne Suffisante Bonne

Décharge : Y-a-t-il certaines restrictions dont nous devons tenir compte ? Si oui, lesquelles ?

Blessure

Dos
 Genoux
 Epaules
 Cou

Santé

Tension élevée
 Tension faible
 Problèmes cardiaques
 Plaintes rhumatologiques

Médicament

Régulateur de tension
 Béta-bloquants

Autres

.....

Décharge : Dans les cas suivants, l'EMS **ne peut pas être utilisé** sauf sur présentation d'un certificat médical !

- Pacemaker
- Grossesse
- Epilepsie
- Tumeurs
- Circulation sanguine extrêmement mauvaise
- Hernie et/ou déchirure de la paroi abdominale
- Toute forme extrême de rétrécissement de vaisseaux sanguins
- Hémophilie
- Fièvre, infection virale ou bactérienne
- Pathologies neurologiques sévères

En utilisant l'EMS, que souhaitez-vous améliorer ?

- Poids / diminution de la masse grasseuse
- Condition / plus d'énergie
- Puissance / muscles
- Silhouette
- Maux de dos / renforcement du dos
- Diminution du stress / plus de relaxation
- Santé / bien-être

Quel est le degré d'importance pour vous d'atteindre votre objectif sur une échelle de 1 à 10 ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quand souhaiteriez-vous atteindre ces résultats ?

- Dans les 3 mois Dans les 9 mois
- Dans les 6 mois Dans les 12 mois

Quel est pour vous le degré d'importance d'un coaching qualitatif sur une échelle de 1 à 10 ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'entraînement EMS est intensif.

Merci de vous hydrater suffisamment avant et après la séance.

Évitez les efforts physiques additionnels intenses dans les 48h qui suivent.

Espacez vos entraînements EMS de min 48h

Votre signature indique que vous confirmez avoir lu et accepté les informations et décharges ci-dessus.

DATE:

SIGNATURE

www.emsstudio.be