



Navn:

Límanr:

Kyn:

Aldur:

Hædd:

Vekt:

Móttikið:

Hvat er títt endamál við at iðka Fitness?

1	Tapa meg	Koma í form	Endurbyggja eftir skaða	Styrkja meg	Annað

Hvussu ofta ynskir tú at iðka?

2	1 dg/vikuna	2 dg/vikuna	3 dg/vikuna	4 dg/vikuna	5 dg/vikuna

Hvussu leingið ynskir tú at iðka?

3	½ tíma	1 tíma	1½ tíma	2 tímar	meira

4 Eru serligar venjingar, ið tú ynskir?

5 Hevur tú iðkað Fitness fyrr? Ella annan ítrótt?

5a Um ja, nær? hvussu leingið (mðr./ár)?

6 Hevur tú haft skaða?

6a Um ja, hevur tú verði í viðgerð? Hevur tú spurt lækna, um tú kanst iðka?

7 Hevur tú pínu? um ja, hvar er pínan?

8 Hevur tú nakra sjúku?

Hjarta	Diabetes	annað	Heilivág	Blótrýst

Viðmerking:

Goldið:
