

DIAGNOSTIKA VE FITNESS

Vstupní diagnostika by měla obsahovat:

- rozhovor s klientem
 - jméno, věk, pohlaví
 - tělesná výška, hmotnost, BMI index (In body analýza)
 - zaměstnání (fyzická náročnost, možnosti statického nebo jednostranného zatížení, pravo-/levorukost)
 - pohybové aktivity, kterým se klient věnoval v minulosti nebo věnuje, a jejich frekvence
 - záliby / trávení volného času
 - předchozí zkušenosti se cvičením v posilovně
 - zkušenosti s dietami a doplňky stravy
 - zdravotní stav – v minulosti prodělané nemoci, problémy s klouby, těhotenství, porody
 - očekávání klienta
 - motivace ke cvičení
 - cíl klienta
 - časové možnosti
 - finanční možnosti
- testování úrovně zkrácených a ochablých svalů
- testování pohybových stereotypů
- vyšetření aspektů (pohledem)