

## 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)