



KİŞİSEL BİLGİLER

Tarih / /

Adı Cinsiyeti Doğum Tarihi / /

Soyadı Eğitmeni



ACSM/AHA RİSK FAKTÖRLERİ

<input type="checkbox"/>	Sedanter Yaşam Tarzı	Mesleği	Egzersiz Geçmişi				
<input type="checkbox"/>	Sigara Kullanımı	Günlük <input type="text"/> adet	<input type="text"/> yıldır kullanıyor				
<input type="checkbox"/>	Aile Geçmişi	Baba Tarafı <input type="checkbox"/>	Anne Tarafı <input type="checkbox"/>	Eforlu Test <input type="checkbox"/>	Var <input type="checkbox"/>	Yok <input type="checkbox"/>	Sonucu.....
<input type="checkbox"/>	Hipertansiyon	Sistolik <input type="text"/>	Diastolik <input type="text"/>	Nabız <input type="text"/>			
<input type="checkbox"/>	Obezite	Boy <input type="text"/>	Kilo <input type="text"/>				
<input type="checkbox"/>	Hiperlipidemi	T.K. <input type="text"/>	HDL <input type="text"/>	LDL <input type="text"/>			
<input type="checkbox"/>	Açlık glukozunda artış	A.K.Ş. <input type="text"/>					



VÜCUT KOMPOZİSYONU

Yöntem	Marka	Model	Ağırlık (kg)	BMR (kcal/g)	Yağ (%)	TBW (kg)
1.	BIA		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



maxVO₂ TESPİTİ

Test Adı	Veri I km/sa, watt, Mesafe	Veri II Eğim, Seviye	Süre dk : sn	Nabız Atım/dk
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



ESNEKLİK TESPİTLERİ

Test Adı	cm
3. Otur-Uzan Testi	<input type="text"/>



KUVVET TESPİTLERİ

Test Adı	tekrar	kg	lb
4. Submaksimal Bench Press Testi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. Plank Duruşu Testi	<input type="text"/>		
6. Submaksimal Leg Press Testi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>