

[Vnesite besedilo]



TEO AEL – akademija športa in sprostitve d.o.o. †

## USMERITVENI VPRAŠALNIK

**Odločite se za enega izmed ponujenih programov, ki vas najbolj opisuje:**

- a) V glavnem sem zdrava oseba in trenutno brez telesnih poškodb
- b) Občasno ali stalno imam zdravstvene težave
  
- a) **Sem redno telesno aktivna oseba (2-3x tedensko) že nekaj let**
- b) **Sem redko telesno aktivna oseba z obdobji popolne neaktivnosti**
  
- a) Imam zadovoljivo telesno težo ali pa nekaj kilogramov preveč (2-4kg), moja teža se že nekaj let bistveno ne spreminja
- b) Imam neadekvantno težo (podhranjenost/pretilnost), kar mi otežuje vsakdanjik
  
- a) **Čutim, da sem koordinacijsko sposobna in spretna oseba**
- b) **Menim, da nimam smisla za telesne aktivnosti, zato mi vadba ne predstavlja večjega užitka**
  
- a) Na delovnem mestu pretežno mirujem, zato imam občasno bolečine v vratu in hrbtu
- b) Imam motnje in bolečine v hrbtu, ki mi otežujejo gibanje, dviganje in funkcioniranje na delovnem mestu
  
- a) **Čutim potrebo po telovadbi in med vadbo dam vse od sebe**
- b) **Vsaka telovadba mi je dolgočasna in naporna, zato potrebujem zunanjo spodbudo in stimulacijo, da bi lažje vadil/vadila**
  
- a) Do sedaj sem vadil/a z različnimi tehnikami (aerobika, joga, klasični pilates,...), vendar sem se vsega razmeroma hitro nasitila
- b) Pri skupinskih vadbah me moti, ker brez nadzora voditelja vadbe mnoge vaje delam narobe, samostojna vadba v telovadnici ali doma pa me ne motivira
  
- a) **Z BODY tehniko bi se ukvarjal/a izključno rekreativno zaradi ohranjanja zdravja in športne forme**
- b) **BODY tehniko bi uporabljal/a kot dodatek k športu ali rehabilitacijskemu programu, s katerim se tudi sicer ukvarjam**
  
- a) Imam možnosti in rad/a imam redne termine vadbe
- b) Zaradi potovanja in obveznosti se lahko le redko udeležim rednih terminov vadbe

**Seštejte, koliko odgovorov »a« in »b« imate ter v spodnji tabeli odkrijte vaš optimalen program vadbe v PBS centru športne odličnosti.**

- 7-10 odgovorov »a«: odločite se za enega izmed naših skupinskih programov, ki so 2 do 3x tedensko s fiksnimi termini
- 3-6 odgovorov »a«: priporočamo vam 2 do 4 individualna treninga, po katerih se boste lahko vključili v skupinski program 2x tedensko ali semiindividualni program 2x tedensko
- 7-10 odgovorov »b«: za Vas je idealen individualni program treninga 1 do 2x tedensko
- 3-6 odgovorov »b«: kombinirajte skupinski program treninga 2x tedensko z individualnimi treningi 2-4x na mesec