Заполненную анкету пришлите, пожалуйста, на адрес:  
**gorodnichay.elena@gmail.com**

**АНКЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши вопросы** | **Ваши ответы** |
| Ваше имя, фамилия |  |
| Ваш e-mail |  |
| Страна / город |  |
| Возраст (дата рождения) |  |
| Пол (мужчина / женщина) |  |
| Рост |  |
| Вес |  |
| Стаж тренировок, то есть сколько месяцев или лет Вы тренировались непрерывно? |  |
| Где Вы планируете тренироваться  (в тренажерном зале или дома)? |  |
| Если Вы планируете заниматься дома, укажите инвентарь, который у Вас есть (гантели, штанга, турник, брусья и др.). Если у Вас пока вообще ничего нет, просто напишите об этом. |  |
| Сколько раз в неделю Вы тренируетесь и какова продолжительность тренировки? |  |
| Сколько времени Вы можете выделить на каждую тренировку? Если есть какие-либо ограничения по времени, напишите, пожалуйста, чем они вызваны (работа, учеба, семейные дела или же продолжительность занятий ограничена условиями абонемента тренажерного зала). |  |
| Кем Вы работаете и как Ваша работа (учеба) влияет на Ваши тренировки? |  |
| Имеете ли Вы какие-либо проблемы со здоровьем, которые ограничивают тренировочную активность? |  |
| Опишите Вашу текущую тренировочную программу и укажите рабочие веса для каждого упражнения. |  |
| Применяете ли Вы на данный момент диету, и если да, то в чем она заключается? |  |
| Есть ли у Вас вредные привычки? |  |
| Как влияет Ваше материальное положение на Ваш рацион? |  |
| Какой результат Вы хотите получить от тренировок? |  |
| Как Вы относитесь к спортивному питанию (положительно или не очень)? |  |
| Есть ли у Вас хобби/увлечения? Если есть, то какие? |  |
| Укажите, пожалуйста, Вашу страничку в Instagram. |  |
| Придерживаетесь ли Вы каких-либо ограничений в питании, связанных с Вашими религиозными или другими убеждениями (например, вегетарианство, посты, запрет на какой-либо вид пищи)? Если да, то напишите, пожалуйста, в чем это выражается. |  |
| Как влияет Ваш образ жизни на Ваш график питания (например, могу питаться по часам, питаюсь хаотично и т. д.)? |  |
| Применяете ли Вы на данный момент диету, и если да, то в чем она заключается? |  |
| Имеете ли Вы какие-либо проблемы со здоровьем, которые ограничивают Вас в употреблении определенных продуктов? |  |
| Какой образ жизни Вы ведете (активный, сидячий, малоподвижный)? |  |
| Имеете ли Вы какие-либо увлечения, связанные с регулярной физической активностью? |  |
| Укажите, пожалуйста, какую именно услугу Вы хотели бы заказать:   |  |  | | --- | --- | | Консультация по **выбору спортивного оборудования** для домашних тренировок. | 40$ | | Консультация по **выбору оптимального оборудования** для Вас в тренажерном зале | 40$ | | **Тренировки при проблемах со здоровьем** (рекомендации для Вас):  - артроз,  - боли в пояснице,  - варикоз,  - варикоцеле,  - вегетососудистая дистония,  - геморрой,  - головные боли,  - остеохондроз (шейный, грудного/поясничного отдела позвоночника),  - паховая грыжа,  - плоскостопие,  - повышенное давление,  - проблемы с сердцем, аритмия,  - проблемы со зрением,  - протрузии и грыжи позвоночника,  - пупочная грыжа,  - сколиоз, кифоз, лордоз,  - хруст и боли в суставах (локти, колени, плечи). | 60$ | | Определение **типа телосложения** и рекомендации по тренировкам для Вас. | 20$ | | **Консультация по методикам тренировок**  Формат проведения: Вы присылаете файл, где собраны все вопросы и получаете подробные ответы. По желанию можно добавить несколько фото и видео.  Стоимость разовой консультации: 30$.  Стоимость цикла из 4 консультаций: 90$. | 30$ | | **Рекомендации по тренировкам** для Вас при:  - достижении эффекта плато,  - перетренированности,  - растяжениях связок, мышц и сухожилий,  - появлении болей в суставах и позвоночнике,  - быстрой утомляемости. | 40$ | | **Набор массы**. Рекомендации для Вас. | 40$ | | **Похудение**. Рекомендации для Вас. | 40$ | | **Спортивное питание**. Рекомендации для Вас. | 40$ | |  |
| Сообщите, пожалуйста, каким образом Вам было бы удобнее всего с нами связываться, и укажите Ваши контактные данные:   * **Telegram;** * **Instagram** * **Skype;** * **Электронная почта.**   И укажите контактную информацию, тогда мы легко сможем с Вами связаться. | Telegram:  Instagram:  Skype:  Электронная почта: |
| Укажите, пожалуйста, удобный для Вас способ оплаты:   * Перевод **из Казахстана** можно сделать через банк на нашу долларовую карту. * **Western Union** (Казахстан, Азербайджан, Швеция, США, Германия, Англия, Израиль и др.) * **MoneyGram** * **ПриватБанк** * **Монобанк** * **PrivatMoney** (Азербайджан, Великобритания, Кипр, Латвия, Молдова, Чехия и Монголия) * **TransferGo** (недорогая международная система перевода денег. Работает (доступно) в 53 странах.) * **PayPal** * **Paysend** (можно установить приложение Paysend на телефон и сделать прямой перевод на карту). Израиль, ОАЭ, Швеция, Норвегия, Литва * **RIA Money Transfer** * **Ваш вариант.** |  |
| Укажите, пожалуйста, откуда Вы о нас узнали:   * Наш **сайт**: <http://atletizm.com.ua>; * Канал на **YouTube** (укажите, пожалуйста, как давно Вы смотрите наш канал): <https://www.youtube.com/channel/UCllKC38cQIh0mTfejdqXD5w>; * Наша **книга** «Атлетизм для всех как путь к силе, красоте и здоровью»! <http://atletizm.com.ua/kniga-v-podarok> * Канал **TikTok**: <https://www.tiktok.com/@atletizm_for_you> * **Instagram**: <https://www.instagram.com/atletizm_for_all/> * Рекомендация знакомых; * Ваш вариант. |  |

**Для получения более точного ответа Вы можете прикрепить свои фото и видео с техникой выполнения спорных упражнений.**

Заполненную анкету пришлите, пожалуйста, на адрес:  
**gorodnichay.elena@gmail.com**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ о наших услугах**

|  |  |
| --- | --- |
| Укажите, пожалуйста, какую именно программу тренировок Вы хотели бы заказать:  **VIP программа тренировок**  Это индивидуальная программа (общее описание этой программы смотрите ниже), которая включает в себя психологическую и мотивационную поддержку на всех этапах, что позволяет получить максимально возможные результаты. Также VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на вопросы в первую очередь). Также Вы можете в переписке задавать даже по одному вопросу; Вам не нужно их «накапливать» и отсылать партиями, как при других видах программ, где предусмотрена обратная связь с тренером.  \* Стоимость: **180$**.  Вам нужна **дополнительная мотивация**, и Вы хотите **сэкономить и заплатить в полтора раза дешевле**? Возьмите **абонемент на год занятий** и получите бонусом программу питания и консультацию по спортивному питанию.  \*Стоимость годового абонемента VIP-программы: **1080$**.  *Возможна оплата частями. Условия уточняйте у администратора.*  **Индивидуальная программа тренировок**  Вы получаете тестовую программу, рассчитанную на одну неделю. А затем 6 рабочих программ, каждая из которых строится на результатах выполненной Вами предыдущей недельной программы. Занятия по такой схеме обычно дают гораздо лучший результат, чем занятия по разовой или общей программе.  Также тренер отвечает на все вопросы, возникающие в процессе тренировки. Результативность занятий по индивидуальной программе, как правило, выше, так как предусмотрена обратная связь с тренером.  \* Стоимость: **120$**.  Вам нужна **дополнительная мотивация**, и Вы хотите **сэкономить и заплатить в полтора раза дешевле**? Возьмите **абонемент на год занятий** и получите бонусом три услуги:   * программу питания, * консультацию по спортивному питанию, * просмотр видео с техникой выполнения упражнений на 1-й месяц занятий.   \*Стоимость годового абонемента: **720$.**  *Возможна оплата частями. Условия уточняйте у администратора.*  **Общая программа тренировок**  Вы получаете тестовую программу тренировок, рассчитанную на одну неделю. По результатам этой программы тренер составляет программу на 6 рабочих недель, где будет указан рабочий вес, количество подходов и повторений для каждого упражнения на каждую неделю. При заказе общей программы обратная связь с тренером не предусмотрена.  \*Стоимость: **80$**.  **Разовая программа тренировок**  В разовой программе дана вся необходимая информация для самостоятельных тренировок на первые 6 недель (указаны упражнения, исходя из доступного Вам оборудования, даны ссылки на технику выполнения, расписаны принципы подбора рабочего веса, количество подходов и повторений, даны ответы на часто задаваемые новичками вопросы). И разбираться во всем придется самостоятельно. При заказе разовой программы обратная связь с тренером не предусмотрена.  \* Стоимость: **60$.** |  |
| Укажите, пожалуйста, какую именно услугу Вы хотели бы заказать:  **Видео с индивидуальной тренировкой**  Хотите ли Вы, чтобы мы записали специально для Вас видео с индивидуальной тренировкой?  **(Эта услуга актуальна для людей, имеющих серьезные проблемы со здоровьем).**  Также, заказав эту услугу, Вы получаете возможность присылать нам видео, на которых показано, как Вы выполняете упражнения. После просмотра Ваших видео мы даем консультацию по технике выполнения каждого упражнения с учетом Ваших индивидуальных особенностей.  \* Стоимость: **180$**.  **Видео с техникой выполнения упражнений**  Желаете ли Вы удостовериться в том, что **выполняете все упражнения с правильной техникой** с учетом Ваших индивидуальных особенностей? (Дело в том, что неправильная техника может со временем привести к ряду проблем как с опорно-двигательным аппаратом в частности, так и со здоровьем в целом).  Тогда Вы можете заказать видео с техникой выполнения упражнений. Заказав эту услугу, Вы получаете видео, в котором показана техника выполнения каждого упражнения. Также (и это главное), Вы получаете **возможность присылать нам видео, на которых показано, как Вы выполняете упражнения.** После просмотра Ваших видео мы даем консультацию по технике выполнения каждого упражнения с учетом Ваших индивидуальных особенностей.  \* Стоимость: **120$**. |  |
| Укажите, пожалуйста, какой именно вид консультации по питанию Вы хотели бы заказать:  **VIP консультация по питанию**  VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на свои вопросы в первую очередь), включая психологическую и мотивационную поддержку на всех этапах, что позволяет получить максимально возможные результаты. Также предусмотрена такая услуга, как **контроль питания**, что позволяет получить полное представление об эффективности программы и сделать ее последующую корректировку максимально точной.  \* Стоимость: **180$.**  **Индивидуальная консультация по питанию,** которая является залогом более быстрого получения результата.  Вот видео об этом: <https://youtu.be/PzT4zBRoU9o>  \*Стоимость: **120$**. |  |
| Укажите, пожалуйста, какой именно вид консультации по спортивному питанию Вы хотели бы заказать:  **VIP консультация по спортивному питанию**  VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на свои вопросы в первую очередь). Также при необходимости (если это целесообразно) тренер может порекомендовать Вам ряд пищевых добавок для повышения уровня тестостерона, что позволяет получить максимально возможные результаты.  В современном мире все большей популярностью пользуются **пептиды**, прием которых дает очень хорошие результаты. При этом практически нет побочки. Основной недостаток пептидов в их цене, но они вполне могут заменить многие продукты спортивного питания (которые тоже стоят довольно дорого) и действие пептидов гораздо сильнее, чем действие многих продуктов спортивного питания. Сейчас пептиды продают во многих магазинах спортивного питания. Пептиды с большой эффективностью используются как для похудения, так и для укрепления связок и суставов. Некоторые виды способствуют существенному укреплению иммунитета. Пептиды обладают и рядом других полезных свойств.  При разработке **VIP-консультации** по приему спортивного питания Александр Алексеевич может предложить альтернативные виды пептидов для многих продуктов спортпита. Что это даст? Вы можете заплатить за пептиды столько же, сколько отдали бы за спортивное питание, но при этом получите намного лучший результат.  **VIP-консультация** по приему спортивного питания также включает в себя консультацию по **SARMs** (селективные модуляторы рецепторов андрогенов). SARMs более популярны, чем стероиды, из-за отсутствия побочных эффектов. При этом SARM более эффективны, чем пептиды. SARMs (САРМы) применяют для жиросжигания, улучшения восстановления после тренировок, повышения выносливости, увеличения силовых показателей, скорости, и для улучшения общего самочувствия и здоровья.  **VIP-консультация** по приему спортивного питания также включает в себя консультацию по **нетрадиционным добавкам**, которые широко используются в спорте. Эти добавки, о которых неоднократно упоминал и Джо Вейдер (тренер Арнольда Шварценеггера) в своей книге "Система строительства тела" при правильном подборе препаратов и использовании минимальных дозировок (в сочетании с индивидуально подобранным питанием) почти не имеют длительных побочных эффектов. Их применяют для улучшения качества жизни, силовых показателей, внешнего вида, набора веса и т.д. Их прием дает возможность быстрее подтянуть кожу после похудения, улучшить работу суставов. Грамотный прием подобных добавок положительно сказываются на либидо и потенции.  VIP-консультация по приему спортивного питания и других добавок дает возможность подобрать набор необходимых именно Вам добавок из всего многообразия продуктов спортпита, пептидов, SARMs и нетрадиционных добавок. Грамотный подбор сочетаний и дозировок не только дает возможность получить быстрее нужный результат, но и позволяет существенно сэкономить, так как Вам не придется покупать лишнего.  Лучше всего все вышеперечисленные добавки действуют в сочетании с программой обыкновенного питания и программой тренировок.  \* Стоимость: **180$**.  **Консультация по спортивному питанию,** которая является залогом более быстрого получения результата.  \* Стоимость: **120$**. |  |
| Хотите ли Вынаучиться защищать себя и близких? (Вы можете дополнительно заказать **курс эффективной самозащиты**, где будут последовательно рассмотрены наиболее действенные вещи, которые лучше всего подойдут именно Вам).  **Описание курса самозащиты:** <http://atletizm.com.ua/samooborona>  Предоставляется **скидка 50%** относительно цен, указанных, на сайте, если курс заказывается как добавка к любой из заказанных услуг. И тогда цена составляет:  1-й курс самообороны стоит: **75$.**  2-й (расширенный) курс самообороны стоит: **75$**  Два курса сразу стоят: **110$.** |  |
| Дополнительно Вы можете заказать **персональную консультацию по Skype** (длительность консультации до 30 минут).  **Помимо спортивных тем в таких консультациях многие обсуждают с Александром Алексеевичем и вопросы психологического плана. Как правило, это помогает людям разобраться во многих своих проблемах.**  **Канал о психологии человека:**  <https://www.youtube.com/channel/UC7VAXis1Q5N78q1lIO4L6zA>  \*Стоимость такой консультации: **120$**. |  |
| **Психологическое консультирование и оказание психологической помощи.** Подробнее об этой услуге на сайте: <http://atletizm.com.ua/psiholog> |  |

Заполненную анкету пришлите, пожалуйста, на адрес:  
**gorodnichay.elena@gmail.com**