



УПИТНИК ЗА ТРКАЧЕ:

1. Колико дуго се бавите трчањем?
2. Која вам је омиљена деоница/такмичарска дисциплина?
3. Да ли се тренутно спремате за неку трку/такмичење? Да Не
4. Разлог због ког трчите: фитнес рекреација такмичење
5. Опишите свој уобичајен недељни распоред укључујући:
 - a. Колико дана недељно тренирате?
 - b. Врсту тренинга коју практикујете?

Темпо трчања	Интервални тренинг	Узбрдице	Дужинска трчања
Остало (опишите)			
 - c. Која је ваша уобичајена дужина трчања? (километри, минути..)
6. По којим подлогама претежно трчите?

Тротоар	Асфалт	Трава	Тартан
Земљани пут	Шљунак	Трака за трчање	
Остало			
7. У којим патикама тренутно трчите?
8. Које карактеристике тражите при избору обуће? (удобност, стабилност..)
9. Колико често мењате обућу?
10. Да ли користите ортопедске улошке? Уколико је одговор да, из ког разлога?
11. Да ли се фокусирате на правилну технику док трчите? Да Не
Уколико је одговор да, на који начин?
12. Да ли сте на било који начин мењали своју технику трчања или начин тренинга?
(интервали, узбрдице, брзина, подлога, обућа, форма или друго) Да Не
Уколико јесте, опишите на који начин.



RED STAR RUNNERS

POWERED BY AK CRVENA ZVEZDA

rsrunners@akcrvenazvezda.rs
www.akcrvenazvezda.rs

13. Да ли практикујете друге активност или тренинге? (теретана, јога, истезање) Да Не

Уколико је одговор да, опишите.

ИСТОРИЈА ПОВРЕДА/БОЛЕСТИ:

1. Да ли тренутно имате било какве болове, упале или повреде? Да Не

Уколико је одговор да, опишите.

2. Да ли сте претрпели било какве повреде, укључујући и повреде горњег дела тела? Да Не

Уколико јесте, опишите на који начин сте их третирали.

3. Да ли генерално имате било какве здравствене проблеме за које треба да знамо:

дијабетес проблеми са срцем поремећаји дисања проблеми са исхраном

остали проблеми који би могли бити релевантни

4. Која су ваша очекивања од овог упитника

побољшана ефикасност/перформансе у трчању рехабилитација повреда
превенција од повреда идентификација и корекција мишићних дисбаланса
савети везани за тренинг

Име:

Телефон:

Email адреса:

Како сте чули за овај програм?

МОЛИМО ПОСЛАТИ ПОПУЊЕН УПИТНИК НА Е-MAIL rsrunners@akcrvenazvezda.rs

Да, желим да добијам мејлове са новостима од Red Star Runners.