

Imię i Nazwisko: \_\_\_\_\_ Wiek: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Ciąża: ile razy rodziłaś i kiedy to było (miesiąc i rok)? \_\_\_\_\_

Jak przebiegła ciąża? \_\_\_\_\_

Jak przebiegł poród (wakum, nacięcie krocza)? \_\_\_\_\_

Co sprawia Ci teraz ból? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Masz jakieś objawy poporodowe (nietrzymanie moczu, obniżone narządy kobiece, rozejście mięśni prostych brzucha): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Czy masz jakieś ograniczenia ruchowe? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jaką masz postawę: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jak oddychasz: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Czy masz napięcia mięśniowe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jak oceniasz swoją aktywność przed porodem (w skali 1-5, gdzie 5 oznacza bardzo dużą aktywność)? \_\_\_\_\_

Jak oceniasz swoją aktywność od ostatniego porodu (w skali 1-5, gdzie 5 oznacza bardzo dużą aktywność)? \_\_\_\_\_

Jakie masz cele, czyli czy chcesz biegać maratony czy tylko być fit? \_\_\_\_\_

Jakie formy aktywności sportowej lubisz najbardziej? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_