

CUESTIONARIO DE RIESGO DE ABANDONO DEL EJERCICIO (CRAE)

Conteste sí o no a las siguientes preguntas:

¿Es la primera vez que se hace socio/a de un club de fitness?

SI NO

¿Lleva más de 1 año sin hacer ejercicio de manera regular? (mínimo 2-3 días a la semana)

SI NO

¿Cree que al principio le puede costar coger el hábito de acudir al club regularmente?

SI NO

¿Cree que al principio puede necesitar algo más de ayuda adicional para sentirse cómodo con el club y con el entrenamiento?

SI NO

¿Tiene dudas o se cuestiona a veces su decisión de haberse apuntado a un club de fitness?

SI NO

¿Tiene dudas de que vaya a conseguir los objetivos físicos que se ha propuesto por falta de motivación por su parte?

SI NO

¿Cree que es bastante probable que dentro de 6 meses haya dejado de hacer ejercicio de forma regular?

SI NO

¿Tiene algún condicionante de salud que requiera de una supervisión o control especial?

SI NO

Si ha contestado afirmativamente a alguna de estas preguntas, el Programa de Acogida le ayudará a aumentar su motivación con el ejercicio y a conseguir sus objetivos.

Firma y fecha: