

ÜYE BİLGİLERİ



Yetkili Ad / Soyad:

Üye Ad / Soyad:

Üye İlçe / Mahalle:

Üye İletişim No:

Üye Mail Adresi:

Amaç

Formu Doldurunuz

Neden spor yapmak istiyorsunuz?

1. Kilo Vermek

2. Vücut Hacmi Kazanmak

3. Vücut Düzeltici Egzersizleri

4. Sosyalleşmek

5. Zihin & Vücut & Zindelik

Tesis Kullanımı

A. Tesis Alan & Bölüm Özellikleri

1 Resepsiyon

2 Co-Working Alanı

3 Gym Alanı

4 Cycling

5 Lounge

6 Meeting Room

7 Health Coffee & Food

8 Locker Room

B. Uzman Yönlendirmeleri

1 Diyetisyen

2 Fizyoterapist

C. Performans Yönetimi

Bu bölümü 2.sayfadaki tablodan takip ediniz.

App Kullanımı

A. Üye Takip Sistemi Kullanım Talimatı

1 Üye İşlem Takip /
Randevu / Bildirim / iptal

Web Kullanımı

A. 1. Sadakat Hakları & Pay Kullanımları

Her + x puandır.

Haklar	Pay Bedeli	Pay Şartları
☐ Doğum Günü (5)		Kimlik Şartı ile Sağlanır.
☐ Gelişim Puanı (2)		Gelişim Durumundan Aktarılabılır.
☐ 2.Ürün Satın Alımı (1)		Kendisi için Alımlarda Geçerlidir.
☐ Referans Yönlendirmesi (2)		Kayıt
☐ Member Team Puanı (1)		2 Story ve Etiketleme Şartı
☐ Mevcut Üyelik İndirimi (3)		Mevcut Üyenin Yenilemesi İşlemi

Genel Toplam:

1 Pay Tutarı: 250₺'dir

B. Vücut Ölçümleri Bölümleri

1 İdeal Kilo

2 Vücut Kitle İndeksi

C. Üye Takip Sistemi Kullanım Talimatı

1 Anket

D. ÜÇ2BİR ile Avantajlı Satın Al!

Kazandığınız Pay'ler cebinde durmasın!

Üyelik, OpenGym veya Grup Derslerinde sadece ÜÇ2BİR'den harca!

Bilgi
Parametreleri

Üyeler, Pay Kullanımlarını sadece aktif üyeliği bulunması durumunda satın alacağı Ürün ve Hizmet alımlarında indirim olarak kullanabilir.

Üye biriktirdiği Payleri sadece ÜÇ2BİR Resmi İnternet Sayfasında yer alan mağaza kartındaki ÜÇ2Bir Avantajlı Paketlerindeki ürünlerde kullanabilir.

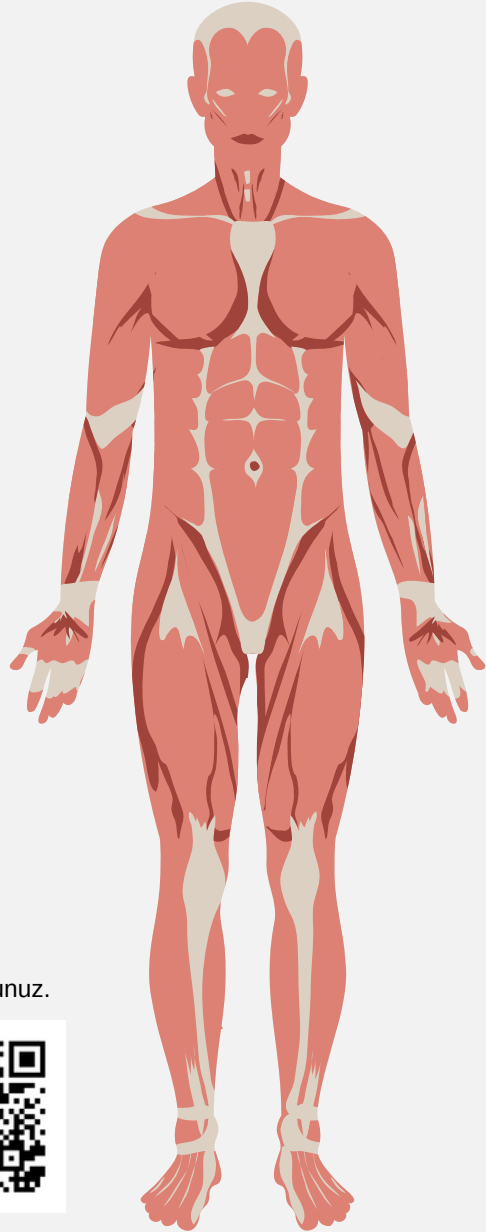
Üye biriktirdiği payleri Resepsiyon veya Operasyon biriminde İndirim Koduna çevirir ve bu kod ile ÜÇ2Bir sitesinde paket alımında kullanır indirimli satın alım işlemini gerçekleştirir.

Oryantasyon Tarihi:

Oryantasyon Saati:

Oryantasyon Yapıldı

Sadece üyeler için hazırlanmıştır.



QR'ı Okutunuz.



VÜCUT ANALİZİ

Vücut Kitle İndeksi:

Kilo Tipi

- Zayıf ☐
- Sağlıklı ☐
- Şişman ☐
- Obez ☐
- Morbid Obez ☐

İdeal Kilo

İdeal Kilo

Güncel Kilo

Hedef Kilo

! POSTÜR BOZUKLUKLARI VE OLASI RAHATSIZLIKLAR

A. Kifoz (Yuvarlak Sırt, Öne Eğik Omuzlar)

- 1 Boyun Düzleşmesi ☐
- 2 Omuz ve Sırt Ağrıları ☐
- 3 Nefes Darlığı (İleri Vakalarda) ☐

B. Lordoz (Aşırı Bel Çukuru)

- 1 Bel Ağrıları (Lomber Bölge) ☐
- 2 Disk Problemleri (Fıtık Riski Artar) ☐
- 3 Kalça ve Hamstring Gerginlikleri ☐

C. Skolyoz (Omurgada Yana Doğru Eğrilik)

- 1 Omuz / Kalça Asimetrisi ☐
- 2 Kronik Sırt Ağrısı ☐
- 3 İleri Durumda Solunum Problemleri ☐

D. Baş ve Boyun Öne Pozisyonu

- 1 Boyun Ağrısı, Gerginlik Baş Ağrıları ☐
- 2 Servikal Disk Sorunları ☐
- 3 Karpal Tünel Sendromuna Zemin Hazırlayabilir ☐

E. Düz Tabanlık (pes planus) veya Aşırı Kavislilik (pes cavus)

- 1 Ayak/Ayak Bileği Ağrıları ☐
- 2 Diz ve Kalça Sorunları (diz içe çökme, IT band sendromu) ☐
- 3 Bel Ağrılarını Tetikleyebilir ☐

F. Diz Problemleri (genu valgum = X bacak, genu varum = O bacak, genu recurvatum = dizin geriye kaçması)

- 1 Diz Ekleminde Aşırı Yüklenme ☐
- 2 Menisküs ve Bağ Yaralanmalarına Zemin ☐
- 3 Alt Ekstremitte Biyomekaniğinde Bozulma ☐

BÖLGESEL DEĞERLER (ÇEVRE ÇAP)

Süreç / İşlem	1-5. Gün Alınan Ölçüm	25 -30. Gün Ölçüm	Hedef	Sonuç
Sağ Üst Kol				
Sol Üst Kol				
Sağ Üst Bacak				
Sol Üst Bacak				
Bel Bölgesi				
Göğüs Bölgesi				
Karın Bölgesi				
Kalça				
Bilek				

Genel Toplam:

VÜCUT DEĞERLERİ

Süreç / İşlem	1-5. Gün Alınan Ölçüm	25 -30. Gün Ölçüm	Hedef	Sonuç
Vücut Genel (Kg)				
Vücut Yağ Oranı (Kg)				
Kas Kütlesi (Kg)				
Su Oranı (%)				

Genel Toplam:

GELİŞİM DURUMU

! Postür	Vücut Değerleri	Çevre Çap
Genel Toplam:		