

Spor Salonuna Başlama Nedenleri Ölçeđi

Lütfen aşağıdaki maddeler arasından **SİZE EN UYGUN TEK** seçeneği işaretleyiniz.
Sadece bir madde seçebilirsiniz.

- ☐ 1. Kilo vermek
- ☐ 2. Kilo almak
- ☐ 3. Kas kütlesi kazanmak
- ☐ 4. Kuvvetlenmek
- ☐ 5. Kondisyon artırmak
- ☐ 6. Esneklik kazanmak
- ☐ 7. Sağlıklı olmak
- ☐ 8. Duruş bozukluđunu düzeltmek
- ☐ 9. Fiziksel ağırları azaltmak
- ☐ 10. Fit bir görünüm elde etmek
- ☐ 11. Sıkılaşmak
- ☐ 12. Yađ oranını düşürmek
- ☐ 13. Daha estetik bir vücut yapmak
- ☐ 14. Arkadař etkisi
- ☐ 15. Aile / çevre teşviki
- ☐ 16. Sosyal çevre edinmek
- ☐ 17. Stres azaltmak
- ☐ 18. Özgüveni artırmak
- ☐ 19. Kendini iyi hissetmek
- ☐ 20. Sporü yaşam tarzı haline getirmek