

FICHA CLIENTE ENTRENADOR PERSONAL

SCHEDA CLIENTE - PERSONAL TRAINING

DATI PERSONALI

Nome completo: Data di nascita:

Telefono: Email:

Ocupacion: Orario preferito:

OBIETTIVI E MOTIVAZIONE

Obiettivo principale:

Tempistica stimata: Livello di impegno (1-10):

Esperienza precedente:

STORIA CLINICA E INFORTUNI

Lesiones actuales o pasadas:

Farmaci attuali:

Condizioni mediche rilevanti:

Limitazioni di movimento:

QUESTIONARIO PAR-Q BASE

Le ha dicho su medico que tiene una condicion cardiaca? Si No

Siente dolor en el pecho al realizar actividad fisica? Si No

Ha perdido el conocimiento o el equilibrio por mareos? Si No

Tiene algun problema oseo o articular que pueda empeorar con ejercicio? Si No

Toma medicacion para la presion arterial o el corazon? Si No

Conoce alguna otra razon por la que no deberia hacer ejercicio? Si No

MISURE INIZIALI

Peso (kg): Altezza (cm): IMC:

Vita (cm): Fianchi (cm): % Massa grassa:

Data: Firma del cliente:

Modello creato da TrainerStudio - www.trainerstudio.com