SCHEDA ALLIEVO DI PILATES

Perché qualsiasi insegnante sappia come iniziare la lezione con questo allievo.

DATI DELL'ALLIEVO

Nome e cognome: **Data di nascita:**

Telefono: **Email:**

Data di iscrizione: **Insegnante di riferimento:**

Livello: ☐ Principiante ☐ Intermedio ☐ Avanzato

Obiettivo principale:

SALUTE E INFORTUNI

Infortuni attuali o passati:

Zone con dolore o fastidio:

Interventi chirurgici e data:

Farmaci rilevanti:

Segna ciò che riguarda l'allievo:

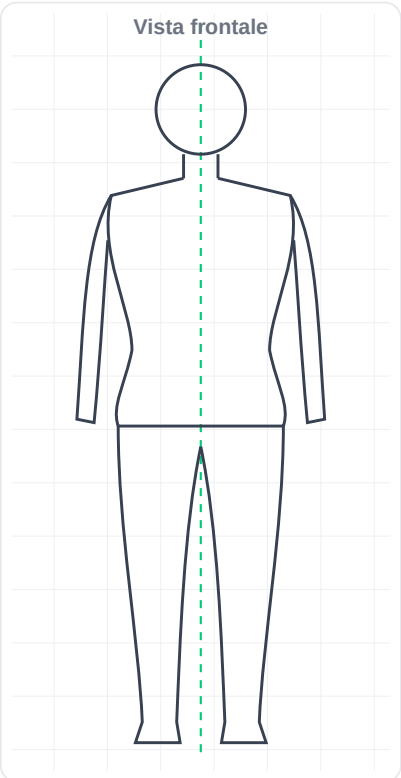
☐ Gravidanza o post-parto ☐ Ernia del disco ☐ Scoliosi

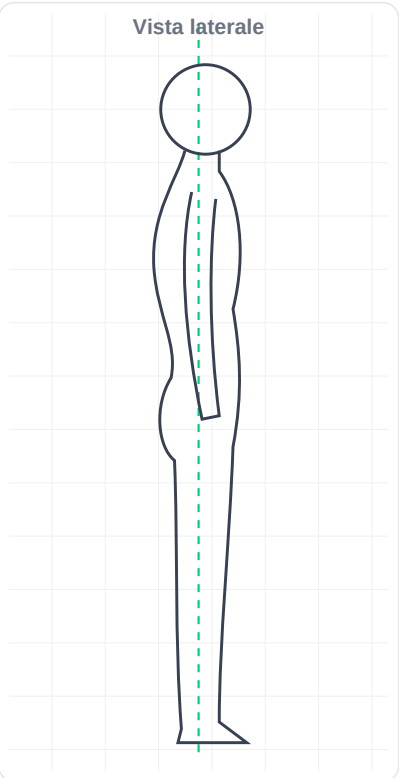
☐ Osteoporosi ☐ Ipertensione ☐ Pavimento pelvico

Esercizi da evitare o adattare:

VALUTAZIONE POSTURALE

Data:





Osservazioni

☐ Testa in avanti

☐ Spalle sollevate o asimmetriche

☐ Ipercifosi dorsale

☐ Iperlordosi lombare

☐ Rettilineizzazione lombare

☐ Scoliosi apparente

☐ Bacino in antiversione

☐ Bacino in retroversione

☐ Ginocchia valghe

☐ Ginocchia vare

☐ Piede piatto o cavo

Note:

CONFIGURAZIONE SUL REFORMER

Cosa regola l'insegnante prima di iniziare. Scrivi le molle come si chiamano sulle tue macchine.

Reformer abituale: **Posizione dei fermi (gear):**

Blocco	Molle	Poggiatesta	Footbar	Cinghie	Osservazioni
Footwork					
Hundred					
Cinghie					
Long box					
Short box					
Seduti / in ginocchio					

STORICO DELLE SESSIONI

Una riga per sessione, così il prossimo insegnante sa da dove ripartire.

Data	Insegnante	Lavoro svolto	Cambi di configurazione	Sensazioni

Note per il prossimo insegnante:

L'allievo autorizza lo studio a conservare questi dati per adattare le sue lezioni.

Firma dell'allievo: _____