FICHA DE ALUMNO DE PILATES

Para que cualquier instructor sepa cómo empezar la clase con este alumno.

DATOS DEL ALUMNO

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Teléfono:

Email:

Fecha de alta:

Instructor/a de referencia:

Nivel: ☐ Inicial ☐ Intermedio ☐ Avanzado

Objetivo principal:

SALUD Y LESIONES

Lesiones actuales o pasadas:

Zonas con dolor o molestias:

Cirugías y fecha:

Medicación relevante:

Marca lo que aplique:

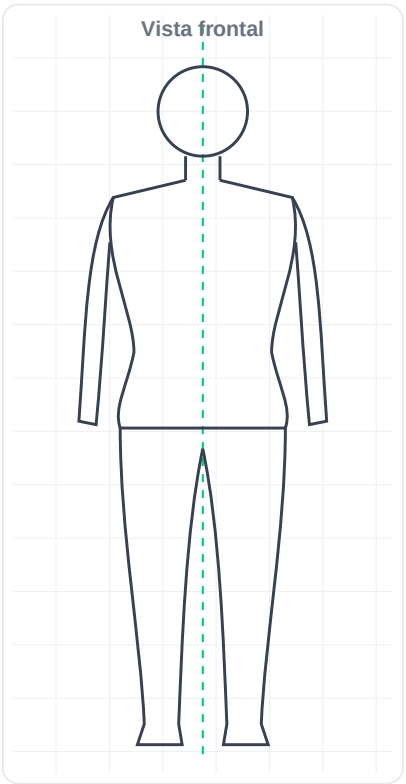
☐ Embarazo o posparto ☐ Hernia discal ☐ Escoliosis

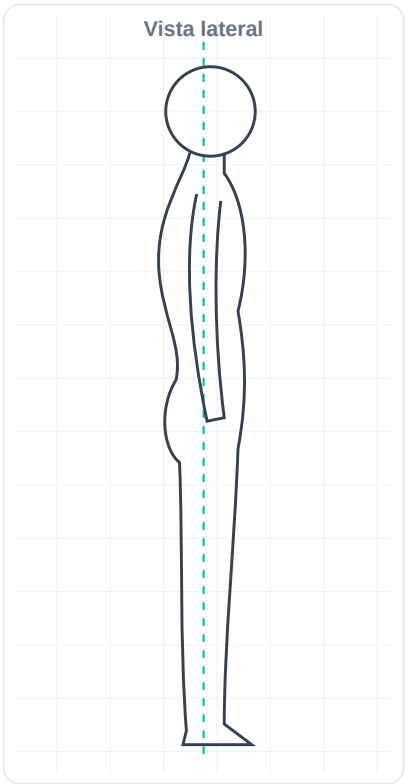
☐ Osteoporosis ☐ Hipertensión ☐ Suelo pélvico

Ejercicios a evitar o adaptar:

VALORACIÓN POSTURAL

Fecha:





Observaciones

☐ Cabeza adelantada
☐ Hombros elevados o asimétricos
☐ Hipercifosis dorsal
☐ Hiperlordosis lumbar
☐ Rectificación lumbar
☐ Escoliosis aparente
☐ Pelvis en anteversión
☐ Pelvis en retroversión
☐ Rodillas en valgo
☐ Rodillas en varo
☐ Pies planos o cavos

Notas:

CONFIGURACIÓN EN EL REFORMER

Lo que el instructor ajusta antes de empezar. Escribe los muelles como se llaman en tus máquinas.

Reformer habitual: **Posición de los topes (gear):**

Bloque	Muelles	Reposacabezas	Barra de pies	Correas	Observaciones
Footwork					
Hundred					
Correas					
Long box					
Short box					
Sentado / de rodillas					

HISTORIAL DE SESIONES

Una línea por sesión, para que el siguiente instructor sepa dónde seguir.

Fecha	Instructor/a	Trabajo realizado	Cambios de configuración	Cómo se sintió

Notas para el siguiente instructor:

El alumno autoriza al estudio a guardar estos datos para adaptar sus clases.

Firma del alumno: _____