

Historial físic / esportiu

Cognoms: Nom: Data de naixement:

Edat: Pes: Alçada:

Tipus d'activitat / feina realitzes durant el dia?

1. Realitzes activitats físiques o esportives? Sí No Quines?.....

2. Com descriuries la teva condició física? Dolenta Regular Bona Molt bona

3. Si fa temps que no realitzes activitats físiques o esportives, quin és el motiu?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Poc temps | <input type="checkbox"/> Alguna lesió / Problemes de salut |
| <input type="checkbox"/> Falta de motivació | <input type="checkbox"/> Altres..... |
| <input type="checkbox"/> Massa feina | |

4. Tens problemes de salut, has tingut o pateixes? Sí No

5. Prens medicaments? Sí No

6. Consumeixes tabac? Sí No

7. Quins d'aquests objectius desitges treballar?

A. Condició física general

B. Rehabilitació / Correcció postural

C. Perdre pes

D. Augment de la massa muscular

E. Tonificació / Definició

F. Altres:

8. Quantes vegades per setmana podràs portar a terme un programa d'exercicis?.....

9. Quin horari i dies prefereixes entrenar? Matí Migdia Tarda / Dies: dl. dt. dc. dj. dv. ds.

10. A més del programa de fitness vull participar en les següents classes dirigides del gimnàs:

Conformitat reglamentària per a activitats físiques

Legeix detingudament els tres punts que s'exposen i firma, al final, si hi estàs d'acord:

- Puc participar en programes d'activitat física i assessorament nutricional, sense cap limitació sobre el meu estat de salut i no pateixo cap disminució psíquica. No hi ha cap obstacle per realitzar qualsevol dels programes o activitats que es realitzin a la instal·lació.
- No segueixo cap tractament mèdic o de rehabilitació que pugui afectar les meves facultats físiques i psíquiques i, si durant el període del programa d'exercici en comencés algun, avisaré el meu monitor, i l'inclouré en aquest full de conformitat.
- No pateixo cap lesió en l'aparell locomotor (músculs, ossos, articulacions, lligaments i cartílags) que pugui afectar a l'hora de realitzar activitat física i, si la tingués durant el període del programa d'exercici, avisaré el meu monitor personal i l'inclouré en aquest full de conformitat. Assumeixo sota la meva total responsabilitat el risc de lesió derivat de la pràctica de diferents activitats físiques a les quals em sotmetré, i seguiré els consells o suggeriments del meu monitor amb la finalitat de minimitzar aquests riscos.

Nota: He llegit i he entès els punts del full de conformitat. He resolt tots els dubtes i consento sota la meva responsabilitat, participar en el programa. Manifesto les limitacions físiques i/o psíquiques següents, (n'especifico el període de tractament/recuperació i/o medicació indicades pel metge):

.....
.....

Firma de l'afectat,

Data:

Accepto l'encàrrec en les condicions descrites: