

Scheda anamnestica del cliente

trainercheck.app

Da compilare prima della tua prima seduta.

1. Dati di base

Nome e cognome: _____

Email: _____

Telefono: _____

Data di nascita: _____

Modo e orario migliori per contattarti:

Contatto di emergenza (nome e numero):

2. Obiettivi

Cosa vuoi ottenere?

Come sarebbe per te il successo, con parole tue?

C'è una data o un evento verso cui stai lavorando?

Come capirai che sta funzionando?

3. Storia di allenamento

Che tipo di allenamento hai già fatto?

Per quanto tempo ti sei allenato con costanza, nel tuo periodo migliore?

3. Storia di allenamento (continua)

Cosa ti è piaciuto di più?

Cosa non ti piaceva o ti pesava?

Se hai già smesso di allenarti, cosa te l'ha impedito?

Infortuni, interventi o zone problematiche in passato?

4. Valutazione della salute

Se rispondi sì a una qualsiasi domanda di questa sezione, aggiungi i dettagli nelle righe previste. Potremmo chiederti l'autorizzazione del medico prima di iniziare.

Un medico ti ha mai consigliato di limitare l'attività fisica? Sì ☐ No ☐

Hai una patologia cardiaca, polmonare o della pressione sanguigna diagnosticata? Sì ☐ No ☐

Senti dolore al petto, capogiri o fiato corto durante l'attività? Sì ☐ No ☐

Hai un problema alle ossa, alle articolazioni o alla schiena che l'attività potrebbe peggiorare? Sì ☐ No ☐

Convivi con una patologia cronica (diabete, asma, epilessia, tiroide)? Sì ☐ No ☐

Prendi farmaci che potrebbero influire sull'esercizio fisico? Sì ☐ No ☐

Sei in gravidanza o hai partorito negli ultimi 6 mesi? Sì ☐ No ☐

Dettagli per le eventuali risposte «sì» qui sopra:

C'è altro sulla tua salute che dovrei sapere?

5. Stile di vita

Sonno medio per notte (ore):

Livello di stress attuale (da 1 a 10):

5. Stile di vita (continua)

Tipo di lavoro (ore, turni, sedentario o attivo):

Attività attuale oltre all'allenamento:

Come descriveresti la tua alimentazione al momento?

Esigenze alimentari, allergie o cibi che non mangi?

6. Organizzazione e consenso

Giorni e orari in cui puoi allenarti:

Quante sedute a settimana sono realistiche?

Dove ti allenerai e che attrezzatura hai?

Come preferisci essere seguito (spinto con decisione, incoraggiato con delicatezza)?

Altro che vuoi farmi sapere prima di iniziare?

Confermo che le informazioni sopra riportate sono corrette e complete.

Sì ☐ No ☐

Ho letto e accetto le condizioni del coaching e la politica di cancellazione.

Sì ☐ No ☐

Firma:

Data:
