

Modulo Anamnesi Personale ed Alimentare

Personal Trainer Daniele Galantucci tel. +39 340 9553196

DATI ANAGRAFICI

Data

Nome Cognome

E-mail Telefono

Data di nascita Sesso M F Cell.

Indirizzo

Citta Prov. Cap

Codice Fiscale

ANAMNESI GENERALE

TIPO DI LAVORO	Poco faticoso <input type="checkbox"/>	Faticoso <input type="checkbox"/>	Molto faticoso <input type="checkbox"/>
STILE DI VITA	Attivo <input type="checkbox"/>	Mediamente attivo <input type="checkbox"/>	Sedentario <input type="checkbox"/>
FREQUENZA DI ALLE.	3/5 gg./sett. <input type="checkbox"/>	2/3 gg./sett <input type="checkbox"/>	1/2 gg./sett <input type="checkbox"/>
MOTIVAZIONE	ALTA <input type="checkbox"/>	MEDIA <input type="checkbox"/>	BASSA <input type="checkbox"/>
Att. lavorativa svolta	<input type="text"/>		Per ore al gg. <input type="text"/>
Att. fisica svolta	<input type="text"/>		Per ore al gg. <input type="text"/>
Alimentazione particolari	Vegano <input type="checkbox"/>	Vegetariano <input type="checkbox"/>	Crudista <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/>
Perché è venuto da me?			
<input type="text"/>			
Che cosa si aspetta dal mio servizio?			
<input type="text"/>			
Ha avuto altre esperienze con altri PT in precedenza? Se si, come si è trovato?			
<input type="text"/>			
In quale giorno si preferisce essere contattato?			
Giorno/i	<input type="text"/>	dalle	<input type="text"/> alle <input type="text"/>

OBIETTIVI PERSONALI E SPORTIVI - TEST

OBIETTIVI PERSONALI		
Ricondizionamento <input type="checkbox"/>	Dimagrimento <input type="checkbox"/>	Tonificazione <input type="checkbox"/>
Ipertrofia <input type="checkbox"/>	Definizione muscolare <input type="checkbox"/>	Aumento massa muscolare <input type="checkbox"/>
Mobilità articolare <input type="checkbox"/>	Recupero funzionale <input type="checkbox"/>	Rapidità <input type="checkbox"/>
Forza massima <input type="checkbox"/>	Forza esplosiva <input type="checkbox"/>	Forza resistente <input type="checkbox"/>
Resistenza aerobica <input type="checkbox"/>	Resistenza anaerobica <input type="checkbox"/>	Altro _____

SERVIZI PERSONAL TRAINER		
All. one to one <input type="checkbox"/>	Allenamento di gruppo <input type="checkbox"/>	Coaching on line <input type="checkbox"/>
Pack Ann. Allenamento <input type="checkbox"/>	Pack Ann. All.+ Alim. <input type="checkbox"/>	Pack Ann. All.+ Alim. on line <input type="checkbox"/>
Fit check plicometria <input type="checkbox"/>	Fit check bia <input type="checkbox"/>	Consulenza one to one <input type="checkbox"/>
Consulenza on line <input type="checkbox"/>	Integrazione <input type="checkbox"/>	Ricollocamento degli alimenti <input type="checkbox"/>
Scheda allenamento <input type="checkbox"/>	Pack Alle. + Scheda <input type="checkbox"/>	Altro _____

TEST DELLA MOBILITA' ARTICOLARE (se si conoscono le misure e/o segnalare cosa si desidera verificare/migliorare)		
Mobilità scapolo-omerale <input type="checkbox"/>	Mobilità del busto <input type="checkbox"/>	Mobilità articolare del capo <input type="checkbox"/>
Flessi. flessori dell'anca <input type="checkbox"/>	Flessi. ischio-cruiali <input type="checkbox"/>	Mobi. dell'art. coxo-femorale <input type="checkbox"/>
Mobilità tibio-tarsica <input type="checkbox"/>	Flessi. e mobi. Articolare <input type="checkbox"/>	Altro _____

TEST DELLA FORMA FISICA (se si conoscono le ripetizioni, o i secondi e/o segnalare cosa si desidera verificare/migliorare)		
Push-up <input type="checkbox"/>	Sit-up <input type="checkbox"/>	Trazioni alla sbarra <input type="checkbox"/>
Burpee <input type="checkbox"/>	(senza sovraccarichi) Squat <input type="checkbox"/>	Salto in alto <input type="checkbox"/>
Squat isometrico <input type="checkbox"/>	Plank <input type="checkbox"/>	*Test di Ruffier <input type="checkbox"/>

Annotazioni:

MODULO DI AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

(INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 DEL D.LGS. 196/2003)

- di essere stato informato, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs.196 /2003 sulla tutela dei dati personali, che i propri dati personali forniti all'atto della compilazione della presente richiesta saranno trattati in conformità alle norme legislative e regolamentari vigenti e applicabili, con modalità automatiche, anche mediante sistemi informatizzati solo ed esclusivamente nell'ambito delle operazioni necessarie a consentire il corretto funzionamento e l'utilizzazione della pagine web del Forum e per finalità direttamente connesse e strumentali alla Rete informatica da parte del richiedente;

- di acconsentire con la presente dichiarazione, al trattamento dei propri dati personali, svolto con le modalità e per le finalità sopra indicate, ed in conformità alle norme legislative e regolamentari vigenti e applicabili;

- di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti dall'art. 7 della Legge 196/2003, tra i quali il diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati nonché la loro cancellazione, mediante comunicazione scritta da inoltrarsi al titolare del trattamento dei dati personali ai sensi e per gli effetti della stessa legge.

Roma, lì

Firma per accettazione

Istruzioni per la compilazione

Per compilare la scheda anamnestica seguire queste semplici istruzioni:

Inserire un valore numerico o un commento scritto nei campi vuoti.

Cliccare sopra le caselle quadrate si selezionerà in automatico un segno di spunta.

In alto a destra del PDF selezionare il tasto “evidenzia campi esistenti” saranno visibili tutti i campi da riempire.

***Alcune campi e sezioni, necessitano di misurazioni o valutazioni da parte di un esaminatore esterno, che potremmo effettuare insieme al momento del primo colloquio informativo.**

ANAMNESI CLINICA

Specificare e scegliere una o più voci dalla lista, aggiungendo una piccola nota se necessario.

Specificare lesioni fratture e altre patologie e infortuni anche non recenti.

Specificare se si fa uso di farmaci eventualmente elencare quali.

ANAMNESI MORFOLOGICA, BIOTIPOLOGICA E SPORTIVA

BMI (body index, indice di massa corporea): $\text{Peso(kg)} / (\text{Altezza} \times \text{Altezza})$ **Es.60 / (1.7 x 1.7) = 20.8**

Circonferenze: misurazioni effettuate dal Personal Trainer con un metro da sarto.

Plicometria: misurazioni effettuate dal Personal Trainer con l'uso di un plicometro.

morfotipo, biotipo costituzionale, somatotipo, tonicità e peso forma: sono a cura del Personal Trainer, dopo le precedenti misurazioni e un'attenta valutazione.

Attività Sportiva: Specificare e scegliere più voci dalla lista e scrivendo più dati possibili.

OBIETTIVI PERSONALI E SPORTIVI - TEST

Obiettivi personali: barrare una o più caselle delle possibili scelte, tenendo presente che un programma generale può favorire il raggiungimento di più obiettivi contemporaneamente, considerando che un allenamento specifico, può non essere funzionale per più attività sportive.

Servizi personal trainer: barrare una o più caselle delle possibili scelte, tenendo presente che un programma generale può favorire il raggiungimento di più obiettivi contemporaneamente, al contrario di un programma più specifico volto al raggiungimento di un solo obiettivo e mirato.