

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_



## ANAMNESI STORICA E ANAMNESI GENERALE

Hai già fatto attività fisica prima d'ora?

SI  NO

Che tipo di attività hai svolto?

**Palestra**

**Sport Agonistico**

**Sport Amatoriale**

Sport praticato \_\_\_\_\_ Anni \_\_\_\_\_

Hai subito infortuni con l'attività sportiva?

SI  NO

Quali? \_\_\_\_\_

Hai subito infortuni extra-sport?

SI  NO

Quali? \_\_\_\_\_

Hai subito operazioni chirurgiche? (cicatrici?)

SI  NO

Quali? \_\_\_\_\_

Soffri di dolori articolari?

SI  NO

In quale zona?

**Cervicale**

**Dorsale**

**Lombare**

**Ginocchio**

**Gomito**

**Mano**

**Polso**

**Caviglie**

**Piede**

**Anche**

**Eemicranie**

Problematiche articolari?

**Ernie**

**Protrusioni**

**Condropatie**

**Schiacciamenti vertebrali**

**Se hai effettuato esami strumentali che diagnosi ha dato :**

\_\_\_\_\_

Quante ore al giorno passi seduto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fumi?

**SI** **NO**

Quante sigarette al giorno?

**Meno di 10**

**Più di 10**

**Più di 20**

Bevi alcolici?

SI  NO

Assumi farmaci?

SI  NO

Segui un'alimentazione controllata?

SI  NO

Quale parte del corpo ti piacerebbe migliorare?

---

I tuoi obiettivi sono: **Dimagrire**

**Tonificazione**

**Iperτροφ**

**Stretch**

**Benessere**

**Riabilitazione**

**Preparazione Atletica**

Metti in ordine di importanza gli obiettivi indicati

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

È seguito da un nutrizionista e se si che tipo di alimentazione sta seguendo?  SI  NO

---

Circonferenze:

**Coscia Dx** \_\_\_\_\_ **Braccio Dx** \_\_\_\_\_ **Addome** \_\_\_\_\_

**Coscia Sx** \_\_\_\_\_ **Braccio Sx** \_\_\_\_\_ **Fianchi** \_\_\_\_\_

Karvonen:  $f_{ctarget} = (f_{cmax} - f_{crip}) \times \text{intensità esercizio} + f_{crip}$

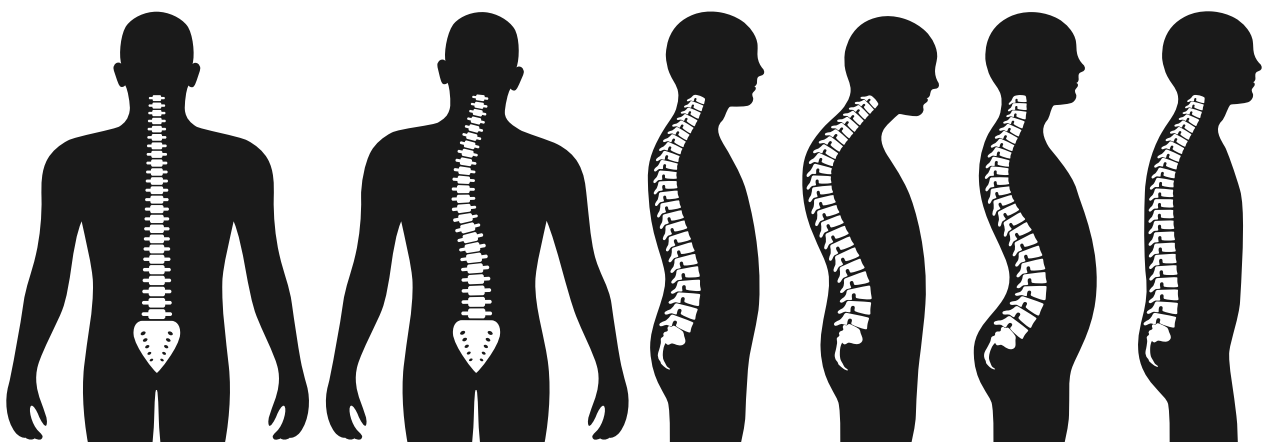
Fcrip \_\_\_\_\_

Fctarget \_\_\_\_\_

Analisi posturale:

---

---



# CONCLUSIONI E CONSIGLI

Qui vengono riportati i consigli dati al cliente circa utili al raggiungimento dei loro obiettivi:

**Allenamento consigliato**

---

**Percorso nutrizionale**

---

**Diario alimentare**

---

**Integrazione**

---

**LA PROPOSTA SU MISURA PER TE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---