

# Scheda *anamnesi*

Da compilare al primo incontro, prima della prima scheda.

Nome e cognome

Data di nascita

Telefono / email

Data

## 1. Obiettivi

Cosa vuoi ottenere nei prossimi tre mesi?

Perché proprio adesso?

Come capiremo che stiamo andando nella direzione giusta?

## 2. Storia sportiva

Che sport o attività hai fatto, e per quanto tempo?

Ti alleni oggi? Quante volte a settimana, e come?

Hai già lavorato con un personal trainer? Cosa ha funzionato e cosa no?

## 3. Infortuni e dolori

Hai avuto infortuni, fratture o interventi chirurgici?

Hai dolori o fastidi oggi? Dove, e quando compaiono?

Ci sono movimenti che eviti?

## 4. Salute

Hai condizioni di salute che il medico ti ha segnalato (cuore, pressione alta, diabete, asma, altro)?

Prendi farmaci in modo regolare?

Ti è mai capitato di avere dolore al petto, svenimenti o capogiri durante uno sforzo?

Hai un certificato medico per l'attività sportiva? Quando scade?

## 5. Abitudini

Quante ore dormi in media?

Che lavoro fai? Stai molto seduto o in piedi?

Come descriveresti la tua alimentazione?

Quanto stress senti, da 1 a 10?

## 6. Organizzazione

Quanti giorni a settimana puoi allenarti, e per quanto tempo?

Dove ti alleni e con che attrezzatura?

Come preferisci ricevere la scheda e i messaggi?

Le informazioni sulla salute sono dati particolari secondo il GDPR (art. 9): servono un consenso esplicito e separato, una conservazione sicura e la cancellazione quando non servono più. Se emergono problemi al cuore, dolore al petto, svenimenti o condizioni non controllate, chiedi un parere medico prima di iniziare. Questo modello non è un parere legale né medico.

**Consenso.** Acconsento al trattamento dei miei dati sulla salute indicati in questa scheda, al solo fine di programmare l'allenamento (art. 9, par. 2, lett. a, GDPR). ☐ Sì ☐ No

Firma del cliente

Firma del personal trainer