

# Valutazione fisica preliminare

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Data nascita: \_\_\_\_\_

## ***Dati anatomici generali:***

- Peso:
- Altezza:
- Circonferenza vita:

## ***Allenamento attuale:***

- Descrivere l'allenamento attuale in termini di esercizi, frequenza.
  
- Cosa ti piace dell'allenamento attuale?
  
- Cosa non ti piace dell'allenamento attuale e perchè vorresti cambiarlo?

## ***Prestazione fisica corpo libero:***

- **Massimale di trazioni prone**  
eseguite full rom, scapole addotte, da braccia completamente distese fino al mento / collo, senza interruzioni, con mani giusto un poco più larghe delle spalle. Se non si hanno trazioni prone, inserire il massimale con la variante più difficile che si riesce ad eseguire (chin-up, australian pull up, ecc.) <https://www.youtube.com/watch?v=oN7zZJd4Knl>
- **Massimale dip**  
eseguiti a braccia strette, full rom, quindi andando giù fino dove l'articolazione lo consente.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IBHDhk6QmBQ>
- **Massimale piegamenti a terra**  
eseguiti con mani poco più larghe delle spalle, il petto deve toccare per terra, il movimento deve chiudersi con le braccia completamente distese. L'omero durante la discesa forma un angolo di circa 45° con il tronco.  
[https://www.youtube.com/watch?v=LvQwAFb\\_jOs](https://www.youtube.com/watch?v=LvQwAFb_jOs)
- **Massimale front squat:**  
eseguiti con gambe appena più larghe rispetto alle spalle, scendendo piegando le gambe. Scendere fino a rompere il parallelo di 90°. Se si hanno più di 40 ripetizioni libere, ripetere il massimale con un peso di 15kg tenuto tra le mani.

## ***Allenamento futuro:***

- Obiettivi. Cosa si ricerca? Massa muscolare, forza, incremento performance su qualche esercizio per gare, ecc.

- Disponibilità di tempo. Indicare la frequenza settimanale e il tempo a disposizione per seduta.
- Gli allenamenti possono essere ripartiti durante tutta la settimana? Indicare le giornate in cui si ha più tempo e quelle in cui se ne ha meno.
- Se ci si allena a casa, indicare il tipo di attrezzature che si hanno a disposizione.
- Propensione all'acquisto di nuove attrezzature (nel caso si renda necessario).
- Indicare eventuali carenze, punti deboli, problemi articolari, ecc.
- Preferenze su esercizi: indicare quali sono gli esercizi, se ve ne sono, che si prediligono
- Note aggiuntive:

***Alimentazione, attività quotidiana e stato di salute generale:***

- Indicare l'attività lavorativa, se sedentaria o meno.
- Hai modo di stimare (tramite cellulare, smartwatch, fitness band, ecc) quanti passi mediamente fai in un giorno? Se sì, quanti?
- C'è qualche regime alimentare che segui? Controlli ciò che assumi in termini calorici e/o di macro nutrienti (carboidrati, proteine, grassi)?
- Descrivi una giornata tipo in termini di alimentazione:
  - Colazione:
  - Pranzo:
  - Cena:

- Spuntini vari:
  
- Quante volte a settimana mangi fuori casa? Considera anche la pausa pranzo.
  
- Fumi? Se sì, indica quante sigarette consumi giornalmente.
  
- Quanti caffè bevi al giorno?
  
- Bevi alcool? Quanto frequentemente?
  
- Assumi farmaci di qualche tipo? Se sì, indicare quali e per quale motivo
  
- Dormi almeno 7-8 ore a notte? Indica anche se riesci a dormire bene o meno.
  
- Hai problematiche / patologie particolari?

***Note aggiuntive o considerazioni generali:***

Fine del questionario :)