



DANIEL
FITNESS

DATOS PERSONALES DEL USUARIO

Fecha:

Nombres: Leidy Carolina.....

Apellidos: Bernal Peña.....

Sexo: Femenino.....

Identificación: 1000706624.....

Edad: 22 años.....

Correo: carobonita2000@gmail.com.....

Teléfonos de contacto celular o fijo: 3013452500.....

Dirección de residencia: Cra 69k No. 79-44.....

Barrio: Las Ferias.....

EPS: Compensar..... **RH:** O+.....

Fecha de inicio del programa de entrenamiento: 05 de mayo de 2023.....



DANIEL
FITNESS



DANIEL
FITNESS

En caso de emergencia avisar a:

Nombre y Apellidos: Gladys Peña

Parentesco: Mamá

Teléfonos: 3124941500

CUESTIONARIO DE SALUD

Evaluador(es): Danie _

Fecha: 05 / 05 / 2023
Día Mes Año

NOMBRE: Leidy Carolina Bernal Peña _____ ID: 1000706624_

Edad 22 años _____ Sexo: (F)(M) femenino

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Marcar con ☒ si
Contesta Afirmativamente

1. ¿Alguna vez ha padecido de las siguientes enfermedades?:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Fiebre reumática..... | <input type="checkbox"/> |
| Soplo cardiaco..... | <input type="checkbox"/> |
| Alta presión arterial..... | <input type="checkbox"/> |
| Cualquier problema en el corazón..... | <input type="checkbox"/> |
| Enfermedades en las arterias..... | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |



DANIEL
FITNESS



DANIEL
FITNESS

Venas varicosa.....
Enfermedad pulmonar.....
Operaciones..... ☒
Lesiones en la espalda, etc.,..... ☐
Epilepsia..... ☐

2. ¿Han sufrido sus parientes de los siguientes problemas de salud?:

Ataques cardiacos..... ☒
Alta Presión Arterial..... ☒
Altos niveles de colesterol..... ☒
Diabetes..... ☒
Enfermedades del corazón congénitas..... ☒
Operaciones del corazón..... ☒
Otros..... ☐
Especifique:

3. ¿Ha experimentado recientemente los siguientes signos y síntomas?:.

Dolor de pecho..... ☐
Respiración corta..... ☐
Palpitaciones (ritmo acelerado) cardiacas..... ☐
Toser durante el esfuerzo..... ☐
Inflamación de las piernas o tobillos..... ☐
Toser sangre..... ☐
Dolor en la espalda..... ☐
Coyunturas hinchadas, rígidas o doloridas..... ☐
Se despierta con frecuencia por las noches para orinar..... ☐



DANIEL
FITNESS



PAR-Q (cuestionario de aptitud para la actividad física)

El PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad.

Las personas entre 15 y 65 años lo realizarán para saber si necesitan consultar con el médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

En el caso de personas mayores de 65 años que no sean activas físicamente, en cualquier caso se les deberá recomendar un reconocimiento médico previo al inicio de la actividad.

Cuestionario:

¿Alguna vez le ha diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que

Solo haga actividad física supervisada por personal sanitario?

☐ Sí

☐ No

¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física?

☐ Sí

☐ No

¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?

☐ Sí

☐ No

¿Tiene que perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?

☐ Sí

☐ No

¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?

☐ Sí

☐ No

¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?

☐ Sí

☐ No





¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?

☐ SI

☒ NO

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.

CONSENTIMIENTO

Yo deseo voluntariamente participar en un programa ejercicios para tratar de aumentar y mejorar mi condición física. Yo entiendo que las actividades están diseñadas para aumentar gradualmente el trabajo musculo esquelético, metabólico y cardiorespiratorio y así tratar de mejorar su función.

La reacción al sistema cardiorespiratorio a esas actividades no se puede predecir con exactitud. Existe un riesgo de ciertos cambios que pueden ocurrir durante o después de los ejercicios. Estos cambios pueden incluir anomalías de la presión sanguínea o los latidos del corazón.

Yo entiendo que el propósito del programa del ejercicio es para desarrollar y mantener una condición cardiorespiratoria, composición corporal, flexibilidad, fuerza muscular y condición.

Los programas incluyen, pero no están limitados a caminar, correr, ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza o resistencia. Todos los programas están diseñados en crear gradualmente un aumento de trabajo en el cuerpo, para aumentar la condición total.

Al firmar este documento de consentimiento, Yo afirmo que leí este documento completamente y Yo entiendo la naturaleza del programa del ejercicio afirmo que todas





DANIEL
FITNESS

mis preguntas con relación al ejercicio han sido contestadas a mi satisfacción. En el evento de que se requiere un consentimiento medico antes de mi participación en el programa de ejercicio. Yo estoy de acuerdo en consultar a mi médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, también en consideración para poder participar en este programa, Yo estoy de acuerdo en asumir el riesgo de tales ejercicios y estoy de acuerdo en no hacerle daño EL ENTRENAMIENTO DE Daniel Cartagena

Daniel Cartagena y de cualquier y toda demanda, reclamo, pérdidas o causa relacionada de acción por daños, incluyendo, pero no limitado a como reclamos que pueden resultar en una lesión o muerte, accidente u otra cosa durante o de cualquier manera por el programa de ejercicio.

FIRMA CLIENTE

Carolina Bernal

Nombres y apellidos: Leidy Carolina Bernal Peña						
Fecha de evaluación: 5 mayo 2023						
Fecha nacimiento: 13 de junio de 2000						
MEDIDAS BASICAS	Toma1	Toma2	Toma 3	Toma 4	Toma 5	Toma 6
Peso corporal(kg)	65 kg					
Talla(cm)	161					
PERIMETROS						
Cuello	37 cm					
Hombro	98.5 cm					
Espalda	90 cm					



DANIEL
FITNESS



DANIEL
FITNESS

Pecho	91 cm					
Cintura	76 cm					
Cadera	91.5 cm					
Pierna derecha						
Superior	59cm					
Medio	53.5cm					
Bajo	40.5 cm					
Pierna izquierda						
Superior	59cm					
Medio	53.4cm					
Bajo	40.3cm					
Brazo derecho:						
superior	32cm					
antebrazo	24cm					
carpo	18cm					
Brazo izquierdo:						
Superior	32cm					
Antebrazo	23.9cm					
carpo	17.9cm					
Pantorrilla	36 cm					



DANIEL
FITNESS



DANIEL

FITNESS

CANAL DE YOUTUBE DanielFit

PERSONA	PESO	TALLA	IMC
1	75	1.69	26.25958475
2	60	1.73	20.04744562
3	66	1.66	23.95122659
4	86	1.9	23.82271468
5	91	1.72	30.7598702