

## CUESTIONARIO VALORACIÓN INICIAL

### 1. DATOS PERSONALES

Nombre completo:

Fecha de Nacimiento:entre1.1

Ciudad y País:

Número de telefono:

Correo electrónico: entre1.2

### 2. PERFIL INICIAL

Peso Aproximado: entre2.1

Talla: entre2.2

% de grasa corporal aproximado: entre2.3

Fotos iniciales (frente, lateral y espalda): enviar por correo o wpp una vez al mes.

### 3. ENTRENAMIENTO

Objetivo principal (Fuerza, hipertrofia, definición, competir, oposiciones, etc.):entre3.1

Objetivos secundarios (en caso de haberlos):entre3.2

¿Cuánto tiempo llevas entrenando?: entre3.3

¿Has tenido un objetivo concreto en ese periodo?: entre3.4

¿Has trabajado con otro preparador antes?: entre3.5

¿Qué ejercicios te gustan más?: entre3.6

¿Qué ejercicios consideras que se te dan mal?: entre3.7

¿Qué grupos musculares deberías mejorar?: entre3.8

¿En qué ejercicios te gustaría hacer hincapié más?: entre3.9

¿Cuánto peso puedes mover actualmente en los ejercicios básicos? No es necesario que sepas el peso máximo a una repetición (1RM), puedes decirme cuanto mueves para dos, tres, cinco...3.10

Press banca: entre3.11

Remo: entre3.12

Sentadilla: entre3.13

Peso muerto: entre3.14

Dominadas: entre3.15

Press militar: entre3.16

¿Cuál ha sido la última rutina que has hecho en el gimnasio? ¿Llevabas algún tipo de periodización o progresión de cargas? Si puedes envíame un ejemplo del último entrenamiento realizado. 3.17

¿Cuántos días te gustaría entrenar a la semana? 3.18

¿Qué consideras que se te da mejor, trabajar a pocas o a muchas repeticiones? 3.19

¿Realizas algún calentamiento? Explica en qué consiste. 3.20

¿Realizas alguna vuelta a la calma? Explica en qué consiste. 3.21

¿Realizas series de aproximación antes de empezar tu levantamiento principal? Pon un ejemplo. 3.22

#### **4. OTROS DATOS**

¿Has tenido alguna lesión? 4.1

¿Cuál y hace cuánto? 4.2

¿Has sido tratado y estas recuperado? 4.3

¿Tienes alguna molestia actualmente? 4.4

## IMPORTANTE

Antes de contratar el servicio de entrenamiento personal, es importante que leas las siguientes condiciones. En el momento en que envíes de vuelta el cuestionario cumplimentado, entenderé que has leído y estás de acuerdo con cada una de ellas.

- Este no es un servicio médico. Su entrenador no es médico y por tanto no podemos considerar el asesoramiento como una consulta médica.
- Este es un servicio de asesoramiento on line, con lo que, al no poder estar presente durante los entrenamientos, no puedo ser el responsable de la salud del cliente. Teniendo esto en cuenta, el cliente exime expresamente a Powerbuilding Oficial de cualquier responsabilidad por las consecuencias que el ejercicio físico pudiera ocasionar en su estado de salud.
- Es importante pasar una revisión médica antes de empezar a hacer ejercicio, pues aunque parezcamos sanos, puede que no lo estemos.
- Es importante que, si durante la práctica del ejercicio se nota alguna molestia o anomalía, se detenga la actividad inmediatamente y se acuda a la consulta de un médico.
- Por nuestra parte, nos comprometemos a mandar al cliente un entrenamiento absolutamente personalizado, individual e intransferible. El cumplimiento del mismo, y por tanto los resultados, es responsabilidad exclusiva del cliente.