**CUESTIONARIO PREVIO**

****

1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

En \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_\_\_

DON \_\_\_\_\_\_\_\_ , mayor de edad, con domicilio en \_\_\_\_\_\_\_ y con DNI o Pasaporte \_\_\_\_\_\_\_ por medio del presente escrito **declaro**:

1.- Que el personal de Guillermo Fernandez Coach me ha informado suficientemente y en un lenguaje comprensible sobre las características de la actividad deportiva en la que voy a participar y sobre las condiciones físicas requeridas para dicha participación.

2.- Que se me ha informado de forma suficiente y clara sobre los riesgos de dicha actividad y sobre la titulación de los técnicos y sobre las medidas de seguridad a adoptar en la realización de la misma.

3.- Que carezco de cualquier tipo de contraindicación médica alguna para la práctica del Fitness a nivel recreativo o de Competición.

4.- Que he informado oportunamente al entrenador de cualquier tipo de alergia o patología preexistente que pudiera afectar mi desempeño deportivo o poner en riesgo al momento de la práctica o del entrenamiento.

5.- Que asumo voluntariamente los riesgos de la actividad y, en consecuencia, eximo a Guillermo Fernandez Coach de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad. Tal exención no comprende los daños y perjuicios que sean consecuencia de culpa o negligencia.

FIRMA:

1. CUESTIONARIO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular es divertida y saludable, y más personas cada día llegan a ser más activas. Ser más activo es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas deben consultar con su médico antes de empezar un programa físico de la actividad. Sí usted planea tomar parte en más actividades físicas de lo que está ahora, conteste las siguientes preguntas notadas abajo. Si usted tiene entre 15 a 69 años de edad, con el PAR-Q cuestionario le dirá si necesita recibir consejo con su médico antes de empezar un programa físico. Si usted tiene más de 69 años de edad, y no está acostumbrado a estar activo, entonces averigüé con su médico. Sentido común es la mejor guía para responder a estas preguntas. Por favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente: marque SI o NO.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SI | NO | PREGUNTAS |
|  |  | ¿Alguna vez el médico le ha dicho si usted tiene un problema en el corazón, y solo debería hacer actividad física recomendado por un médico? |
|  |  | ¿Usted siente dolor en el pecho cuando hace actividad física? |
|  |  | ¿Le ha dolido el pecho en el último mes, cuando no está haciendo ejercicio? |
|  |  | Usted pierde el balance a causa que se marea, y alguna vez ha perdido el conocimiento? |
|  |  | ¿Tiene algún problema en las articulaciones (por ejemplo, espalda, rodillas, o cadera) que pueda empeorar por las actividades físicas propuestas? |
|  |  | ¿El medico actualmente le ha indicado tomar medicinas para la presión arterial o el corazón? |
|  |  | ¿Sabe usted, de cualquier otra razón por la cual usted no debería hacer actividad física? |

**SI CONTESTO SÍ, A UNA O MAS PREGUNTAS** Hable con su médico por teléfono o en persona **ANTES** de que usted empiece a ser mucho más físicamente activo ó ANTES que usted tenga una evaluación de salud. Informe a su médico sobre el cuestionario PAR-Q y las preguntas que respondió con un SÍ.

• Usted podría hacer cualquier actividad que usted quiera – pero comenzando lentamente y aumentando gradualmente. O, tal vez necesitara restringir sus actividades a ésas que son más seguras para usted. Hable con su médico acerca de las actividades que a usted le gustaría participar y siga su consejo.

• Averigüe cuáles programas de la comunidad son seguras y útiles para usted.

**NO, A TODAS LAS PREGUNTAS, SI USTED CONTESTA NO HONESTAMENTE A TODAS LAS PREGUNTAS, SEA RAZONABLE Y ESTÉ SEGURO DE QUE USTED PUEDE**:

* **Comenzar a ser más activo**: Comience lentamente y aumente gradualmente. Esta es la forma más segura y fácil.
* **Realizar una prueba de ejercicio**: Esta es una forma excelente para determinar su condición física y poder planear el mejor plan para aumentar su actividad física. Es altamente recomendable que sea evaluada la presión de su sangre. Si su lectura es más de 144/94, hable con su médico antes de empezar a hacer más actividad física Posponga el comenzar su actividad:
* Si no se siente bien debido a una enfermedad temporal tal como resfrío, gripe, o fiebre. Espere a sentirse mejor;
* Si está o puede estar embarazada. Hable con su médico antes de comenzar.

**Nota**: Si su salud cambia, y alguna de las preguntas se convierte en SÍ, debe informarle a su instructor o a su médico: Pregunte si debe cambiar su plan de actividad física.

**Nota**: Si el cuestionario PAR-Q se entrega a una persona antes de participar en un programa de actividad física o una evaluación de actividad física, esta sección podría usarse para fines legales o propósitos administrativos.

FIRMA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. CUESTIONARIO NSCA

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ¿Entrenas actualmente? ¿De forma organizada? | ¿Hace cuánto tiempo entrenas de forma sistemática? | ¿Cúantas veces por semana? | ¿Qué dificultad/Nivel consideras que tienes? | Metodología empleada: días, series, técnicas, ejercicios, pesos…etc |
|  |  |  |  |  |

EJEMPLO DE RUTINA DIARIA Y ESQUEMA DE ACTIVIDADES ACTUALES:

|  |  |
| --- | --- |
| Ejemplo de rutina diaria (Un ejemplo cualquiera) | Esquema semanal (pesas y otros) |
| (**EJEMPLO)**  Press banca: 4x10 Press inclinado: 4x6  Aperturas declinadas: 4x8  Curl barra recta: 3x8  Curl inclinado: 3x6 | (**EJEMPLO)**  Rutina weider (2 músculos por día) 4 días/semana (descansos cortos de 90’’ a 60’’ en función de ejercicios) + bici 2 días/semana unos 30 minutos (suave para ir a trabajar) |

IDENTIFICA 3 PUNTOS DÉBILES EN TU ESQUEMA ACTUAL:

(**EJEMPLO)**

1. No hago Cardio
2. No estiro
3. Insfuciente trabajo abdominal
4. HISTORIA DIETETICA

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Ha modificado su dieta durante el último mes? |  |
| En caso afirmativo ¿Quién le aconsejó el cambio? | Médico especialista Médico de cabecera Dietista Por propia iniciativa Otros (nómbrelos |
| ¿Qué tipo de dieta? |  |
| ¿Desde cuándo sigue esta dieta? |  |
| ¿Cuántas veces a la semana come fuera de casa? | ............. días / semana |
| ¿Dónde come? |  |
| ¿Cuánto le dura un litro de aceite? |  |
| ¿Cuántos comen en casa? |  |

REDACTE AQUÍ UN DÍA EN SU DIETA (Es importante tratar de ser lo mas exacto posible, no alterar comidas etc)

|  |  |
| --- | --- |
| DESAYUNO (HORA Y LUGAR) |  |
| ALMUERZO (HORA Y LUGAR) |  |
| COMIDA (HORA Y LUGAR) | **EJEMPLO**  Macarrones (1 ración mediana, peso en crudo: 60g) Cebolla (1/3 de cebolla mediana) Chorizo (3 rodajas) Tomate frito (2 cucharadas soperas) Queso emmenthal rallado (ración) Pollo (ración) Lechuga iceberg (ración) Tomate (unidad mediana) Melocotón en almíbar (ración)  Bebidas: agua (2 vasos)  Pan: Pan blanco de barra (2 rebanadas) Aceite (tipo): Aceite de oliva virgen para ensalada (cucharada sopera rasa) |
| MERIENDA (HORA Y LUGAR) |  |
| CENA (HORA Y LUGAR) |  |

1. MEDIDAS CORPORALES

**1. Indique su altura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2. Indique su edad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Indique su peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Realice una medición del perímetro de su cuello (asegúrese que la cinta está a la misma atura durante toda la circunferencia, realice la medición en el punto medio del cuello tal y como se muestra en la imagen. Anótela aquí: \_\_\_\_**

**5. Realice una medición del perímetro de su cintura tal y como se describe en la imagen:\_\_\_\_\_**

**6. Realice una medición del perímetro de su cadera como se muestra en la imagen: \_\_\_\_**

**7. Realice una medición del perímetro del pecho como se muestra en la imagen:\_\_\_\_\_**



1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA
2. Aumento de masa muscular o Definición Muscular
   * Punto de partida
   * Expectativas reales
3. Eliminación de grasa y tonificación general
   * Punto de partida
   * Expectativas reales
4. Preparación de oposiciones
   1. Punto de partida
   2. Expectativas reales