





ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΑΠΟΛΥΤΑ ΥΓΙΗΣ

ΜΕΡΙΚΑ ΥΓΙΗΣ

ΑΣΘΕΝΗΣ

Το βασικό πρόβλημα υγείας είναι :

Χρειάζονται Ειδικές ιατρικές εξετάσεις ; :

Σημειώστε (αν υπάρχουν) μία ή περισσότερες από τις παρακάτω ασθένειες ή καταστάσεις :

Αλκοολισμός Αρθρικά Ασθένεια αρτηριών Ασθένεια θυρεοειδούς Άσθμα Αυξημένο άγχος Βρογχίτιδα Διαβήτης Δυσφορία αναπνοής Εγκεφαλικό Έλκος Εμφύσημα Ενοχλήσεις στο στήθος Επιληψία Ημικρανίες Ηπατίτιδα Καρδιακά προβλήματα Λιποθυμία(συχνή) Λοιμώδης μονοπυρήνωση Μεσογειακή αναιμία Σιδηροπενική αναιμία Νευρογενής ανορεξία Νεφρική ανεπάρκεια Οισοφαγική παλινδρόμηση Οστεοπόρωση Ουρική Αρθρίτιδα Παχυσαρκία Πνευμονία Προβλήματα αρθρώσεων Προβλήματα στην σπονδυλική στήλη Συνεχείς πονοκέφαλοι Υπέρταση Υπόταση Φλεβίτιδα Κάπνισμα Μυοσκελετικά προβλήματα:

Άλλο-α (που έχουν σχέση με το πρόγραμμα γυμναστικής) :

Εγχείρηση-εις :

Φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής που λαμβάνονται συνεχώς του τελευταίους 3-6 μήνες και αιτιολογία χρησιμοποίησής τους :

Υπάρχουν φάρμακα ή άλλα αντικείμενα που θα πρέπει να έχετε μαζί σας κατά την διάρκεια της γυμναστικής ; :.....

Αναλυτική Επισήμανση τυχόν ασθενειών ή καταστάσεων :

Υπάρχει ή υπήρξε απαγόρευση από τον γιατρό σας για την εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας και για ποιο λόγο; :

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία : Βάρος : Ύψος: Σωματικός λίπος (%): BMI: BMR:
Ομάδα αίματος : Μέγιστος Καρδιακός Σφυγμός (ΜΚΣ): Καρδιακός Σφυγμός Ηρεμίας :
Έχετε γυμναστεί στο παρελθόν ; αν ναι με πιο τρόπο και για πόσο καιρό :.....

Γυμνάζεστε αυτόν τον καιρό ; :.....

Πόσες ώρες εργάζεστε καθημερινά ή κάνετε άλλες αθλητικές δραστηριότητες; :.....

Πόσες φορές/ εβδομάδα και πόση ώρα/ ημέρα διαθέτετε για γυμναστική ; :.....

Είδος άσκησης που επιθυμείτε:

Είστε σε δίαιτα αυτήν την εποχή ; :.....

Για πιο λόγο θέλετε να γυμναστείτε ; :.....

Σε πόσο καιρό θα θέλατε να πετύχετε τους στόχους σας ; :.....

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΛΛΩΝ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ Ή ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ :

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Τα μέλη κατά την είσοδο στο Γυμναστήριο, υποχρεούνται να επιδεικνύουν την ηλεκτρονική κάρτα μέλους που βρίσκεται στην Reception.
2. Η ηλεκτρονική κάρτα μέλους είναι αυστηρά προσωπική, δεν μεταβιβάζεται και περιέχει πληροφορίες για την ταυτότητα του μέλους που είναι απαραίτητες για την αναγνώρισή του στοιχεία, και τον έλεγχο της συνδρομής του (λήξη προγράμματος, οικονομικές υποχρεώσεις).
3. Απαγορεύεται η είσοδος στο Γυμναστήριο σε άτομα που δεν φέρουν την ηλεκτρονική κάρτα τους, ή αυτή δεν είναι ενεργή.
4. Η εγγραφή στο Γυμναστήριο επιτρέπεται μόνο σε ενήλικους. Για την εγγραφή ανηλίκου, είναι υποχρεωτική η φυσική παρουσία του κηδεμόνα.
5. Παρακαλούμε μην αφήνετε χρήματα ή αντικείμενα αξίας στα ντουλάπια. Κάθε μέλος με δική του ευθύνη θα πρέπει να ασφαρίζει τα προσωπικά του αντικείμενα στα ντουλάπια των αποδυτηρίων, τα οποία χρησιμοποιεί μόνο κατά την παραμονή του στο χώρο. Απαγορεύεται η μόνιμη χρήση ντουλαπιού. Το γυμναστήριο δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια χρημάτων ή αντικειμένων.

6. Παρακαλούμε τα μέλη μας για την ορθή συμμετοχή στα ομαδικά προγράμματα να είναι τυπικά ως προς την ώρα έναρξης τους και να εισέρχονται στο γυμναστήριο 15 λεπτά νωρίτερα.

7. Παρακαλούμε τα μέλη μας, τα παπούτσια που χρησιμοποιούν στο γυμναστήριο να είναι καθαρά και αποκλειστικά για το σκοπό αυτό.

8. Η χρήση αθλητικής περιβολής και αθλητικών υποδημάτων, είναι υποχρεωτική καθώς και η χρήση πετσέτας είναι υποχρεωτική

9. Παρακαλούμε μετά τη χρήση του εξοπλισμού είναι απαραίτητη η εκκαθάρισή τους με τα ειδικά χαρτιά και απολυμαντικά που βρίσκονται στα αντίστοιχα cleaning stations

10. Παρακαλούμε να τοποθετείτε τα βάρη στην αντίστοιχη θέση τους μετά τη χρήση τους.

11. Παίρνω ευθύνη για την εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων-ασκήσεων σε περίπτωση ατυχήματος.

*. Σε περίπτωση που κάποιος από τους παραπάνω όρους παραβιασθεί, η διεύθυνση του γυμναστηρίου διατηρεί το απόλυτο δικαίωμα να αφαιρέσει την ιδιότητα του μέλους. Η συνδρομή σας μπορεί να ακυρωθεί από μεριά της επιχείρησης μονομερώς, εάν δεν τηρείτε τους κανόνες ασφαλείας όπως ορίζονται από το προσωπικό βάρδιας ή προβείτε σε ανάρμοστες πράξεις εναντίον υπαλλήλων – άλλων πελατών ή δε τηρείτε τους κανονισμούς ή δε συμμορφώνεστε με τη πολιτική της επιχείρησης ή δεν αξιώνετε την αποπληρωμή του προγράμματός σας σύμφωνα με τις δόσεις που έχουν συμφωνηθεί.

Ο αθλητής-αθλήτρια είναι ΥΓΙΗΣ και μπορεί χωρίς βλάβη της υγείας του , να μετέχει στις προπονήσεις.

**ΥΠΟΓΡΑΦΗ & ΟΝ/ΜΟ
ΙΑΤΡΟΥ**

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :/...../.....

Σας ευχαριστούμε για την προτίμησή σας MANKEY GYM ©