



ANHEMBI TÊNIS CLUBE

AVALIAÇÃO FÍSICA

Regulamento Avaliação Física

- 1) Poderão realizar avaliação física associados de 7 anos até 75 anos de idade;
- 2) É necessário agendamento na Central de Atendimento;
- 3) Condições fundamentais para realização da Avaliação Física
 - Estar com atestado médico em dia
 - Utilizar trajes adequados (homens: camiseta, shorts ou bermuda e tênis / mulheres: Top ou camiseta, shorts ou bermuda e tênis).
 - Evitar qualquer exercício físico 24 horas antes da avaliação física.

Descrição da atividade:

O Avaliador coletará informações para encaminhar aos professores da modalidade desejada.

Quanto às informações:

- ✓ Anamnese
- ✓ Peso e altura
- ✓ Cálculo de IMC e porcentagem de gordura
- ✓ Avaliação postural
- ✓ Aferição de Pressão Arterial e Frequência cardíaca
- ✓ Teste cicloergométrico
- ✓ Teste neuromotores
- ✓ Interpretação dos dados impressos



ANHEMBI TÊNIS CLUBE

AVALIAÇÃO FÍSICA

HORÁRIOS:

quarta-feira das 13 às 15h;

sexta-feira das 7 às 12h30;

Atualizado em abril 2017