

Checklist de seguridad pre-sesión

Diez verificaciones ordenadas · 5-7 minutos · reevaluar cada 3 meses

Las tres primeras filas son eliminatorias: una sola bandera roja cardiovascular detiene la sesión hasta contar con el visto bueno médico. Las filas siguientes admiten adaptación en lugar de cancelación.

ÁREA	VERIFICACIÓN	ACCIÓN SI FALLA
☐ Cardiovascular	Cliente ha rellenado cuestionario PAR-Q sin banderas rojas	Derivar a médico antes de HIIT
☐ Cardiovascular	Tensión arterial en reposo <140/90	Reprogramar, consultar médico
☐ Cardiovascular	Frecuencia cardíaca reposo <90 bpm	Descanso previo y reevaluar
☐ Articular	Sin dolor activo en rodilla, tobillo, hombro, espalda	Seleccionar ejercicios de bajo impacto
☐ Articular	Rango de movimiento funcional en sentadilla, hinge, push	Priorizar ejercicios dentro del rango seguro
☐ Experiencia	Al menos 4-6 semanas de acondicionamiento general previo	Empezar con intervalos largos 30/30
☐ Nutrición	Última comida 90-120 min antes	Posponer o sesión ligera
☐ Hidratación	Cliente hidratado (orina amarillo pálido)	Hidratar 15 min antes de empezar
☐ Equipamiento	Material revisado, espacio despejado, suelo no resbaladizo	Corregir antes de iniciar
☐ RPE	Cliente entiende la escala 1-10	Explicar brevemente (2 min)

Cliente: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Resultado: ☐ Apto para HIIT ☐ Apto con adaptaciones ☐ Derivar / posponer

