



Anamnesi e Prescrizione Motoria

Il modulo permette di effettuare l'anamnesi e la prescrizione motoria (attività fisica lavorativa, ricreativa e sportiva). Sono state introdotte due grandezze: Δ LAF e Δ kcal, ossia la variazione in Met o kcal rispetto al RMR (metabolismo a riposo) indotta dall'attività fisica ovvero dall'insieme di tutte le attività quotidiane del paziente.

Database Attività, Esercizi, Schede di Allenamento

La compilazione dell'indagine e della prescrizione motoria si basa sulla presenza di un archivio, modificabile e ampliabile, di attività, esercizi e schede di allenamento già pronti.

Schede di Allenamento

Il software permette di creare schede di allenamento, calcolando i Mets totali della scheda tenendo conto dei diversi esercizi che la compongono, delle pause e delle ripetizioni.



	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Sabato	Domenica	Ritiro
Attività						
Non lavoro in	8,3	8,00	8,10	8,20	8,10	8,00
Metabolismo a riposo	100	100	100	100	100	100
Stato in post	1,00	1,02	1,00	1,02	1,00	1,00
Leisure/ricreazione	2,3					
lavoro walking	9	1,00	0,80	1,00	0,70	1,00
lavoro sedentario	8					
Fattolo grasso	22,89	0,75	22,18	0,96	21,2	23,08

MODULO ANTROPO-PLICOMETRICO

Permette di approfondire l'analisi somatometrica, artometrica, della composizione corporea e del metabolismo basale attraverso l'introduzione dei dati plicometrici, circonferenze, diametri, peso ed altezza. E' possibile l'inserimento dei valori relativi sia alla parte destra che sinistra del corpo, fino a 3 misurazioni per ogni dato, con il calcolo automatico della media.

Elaborando i dati di input il software indica i risultati che consentono di effettuare le seguenti valutazioni:

Valutazione somatometrica con il metodo di Heath e Carter e somatocarta

Valutazione Artometrica - Superiore ed inferiore

Valutazione della composizione corporea - Superficie corporea, valutazione bicompartimentale (densità corporea, massa magra e massa grassa) valutazione della massa muscolare totale con l'utilizzo delle principali equazioni predittive.

Valutazione del metabolismo basale e del fabbisogno energetico

Funzione Storico Dati - Attraverso questa funzione è possibile valutare nel tempo l'andamento di tutti i dati analizzati.