

Για τον επαγγελματία του Fitness

Εργομετρικό
Οδηγός αξιολόγησης

san san

Επιλογή Test

ΔΥΝΑΜΗ

☒ Push-ups σε 1' (επαν.) ☐ Άλμα χωρίς φορά (cm)

☒ Ανοδipλiωσας σε 1' (επαν.) ☐ Μέγιστη πίεση παδιών (kg 2B)

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

☒ 50μ σπριντ (sec) ☒ Αλλαγή κατεύθυνσης (sec)

☒ Καλοθοσφορία άμυνα (sec) ☒ Καλοθοσφορία ντρίπλ (sec)

☒ Καλοθοσφορία πάσα (πόντοι) ☒ Καλοθοσφορία σουτ (πόντοι)

☒ Πετοσφορία πάσα σε τoίχο (πόντοι) ☒ Πετοσφορία-πάσα (πόντοι)

☒ Πετοσφορία-αλάνα πάσα (πόντοι) ☒ Πετοσφορία-σερβίς (πόντοι)

ΑΝΤΟΧΗ

☒ Μέγιστο-Leger (σπάδια)

ΕΥΚΑΜΨΙΑ

☒ Διπλώσας οπίσθιων μηριαίων (cm)

ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

☒ Δείκτης Σωματικής Μάζας 23,46 ☒ Δικεφαλική (mm)

☒ Περιφέρεια (mm) ☒ Μεσασκηνιαία (mm)

☒ Σύνολη 5 δερματοπτυχών (mm) ☒ Σωματικό βάρος (kg)

☒ Τρικεφαλική (mm) ☒ Υψομυοστάσια (mm)

ΕΙΔΙΚΑ TEST - ΕΠΙΣΧΕΣΕΙΣ

☐ Συστάτοπος: Ενδομερμερία = 0 Μεσομερμερία = 0 Εξωμερμερία = 0

1 Έχουν επιλεγεί συνολικά 23 τεστ αξιολόγησης. Προβολή αποτελεσμάτων [F3]

Εκτύπωση ασκήσεων < Προηγούμενο Επόμενο > Άκυρο

- Προσδιορισμός των παραμέτρων φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευκαμψία, σωματική σύσταση)
- Καθορισμός των δοκιμασιών (τεστ) αξιολόγησης

- Ανάλυση και σύγκριση των αποτελεσμάτων αξιολόγησης βάσει ομαδοποιημένων πινάκων (νόρμες)

Εργομετρικό
Οδηγός αξιολόγησης

san san

Αποτελέσματα
Τελικό βήμα αξιολόγησης.

ΑΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΠΟΛΥΤΗ	ΣΧΕΤΙΚΗ
1.	ΔΥΝΑΜΗ Push-ups σε 1' (επαν.) (34), Άλμα χωρίς φορά (cm) (34), Ανοδipλiωσας σε 1' (επαν.) (12).	33%	20%
2.	ΤΑΧΥΤΗΤΑ 50μ σπριντ (sec) (3,2).	100%	61%
3.	ΑΝΤΟΧΗ	-	-
4.	ΕΥΚΑΜΨΙΑ Διπλώσας οπίσθιων μηριαίων (cm) (20).	30%	18%
5.	ΣΥΣΤΑΣΗ Δείκτης Σωματικής Μάζας (23,46).	0%	0%

Γραφική απεικόνιση

Δύναμη: -67 %
Ταχύτητα: -
Αντοχή: -70 %
Ευκαμψία: -100 %

ΣΩΜ. ΛΙΠΟΣ: 0 ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΣΗ: , ΑΙΣΙΟ ΣΩΜ. ΒΑΡΟΣ: -

Διατροφικές συμβουλές < Προηγούμενο Διορθόκευση Άκυρο

Σχεδιασμός προγράμματος Μη-Αθλητή

Οδηγός δημιουργίας προγράμματος

san san

Παρά

Χρόνος που απαιτείται για την πραγματοποίηση του προγράμματος: 116 λεπτά

ΔΥΝΑΜΗ

	Λεπτά	Επιβ.ορ.	Επανάλ.	Διάλ.	Διαλ./Ασκ.	Σετ
☒ ΔΕΥΤΕΡΑ "Άρση βανάτου"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΔΕΥΤΕΡΑ "Ροκανίσματα"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΤΡΙΤΗ Ακροσταςίες	5,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΤΡΙΤΗ "Ροκανίσματα"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΤΕΤΑΡΤΗ Ακροσταςίες	5,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΤΕΤΑΡΤΗ "Ροκανίσματα"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΠΕΜΠΤΗ Ακροσταςίες	5,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΠΕΜΠΤΗ "Ροκανίσματα"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΠΑΡΑ... Ακροσταςίες	5,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2
☐ ΠΑΡΑ... "Ροκανίσματα"	9,2	40 xλγ	6	5 λ.	4 λ.	2

ΑΝΤΟΧΗ Λεπτά Επιβ.ορ. Θεωρ.δ. Επανάλ. Διαλ./Σετ Κ.Σ.

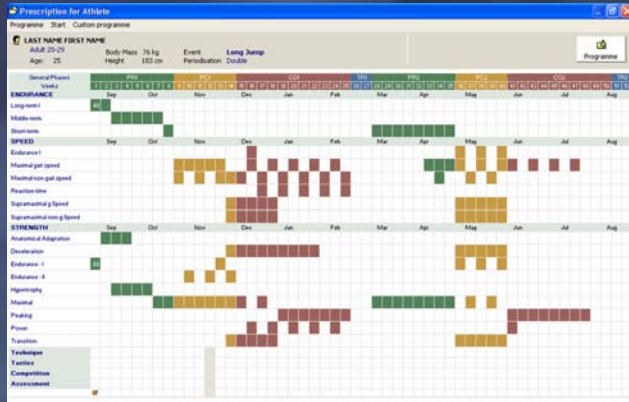
ΕΥΚΑΜΨΙΑ Λεπτά Επανάλ. Σετ Διάλειμμα Διάλειμμα/Ασκ.

Ειδικές επιλογές Εκτύπωση > Διορθόκευση Κλείσιμο

Προπονητικό πρόγραμμα:

- Αριθμός σετ
- Αριθμός επαναλήψεων
- Διαλλείματα μεταξύ σετ και ασκήσεων
- Εκτύπωση προγράμματος

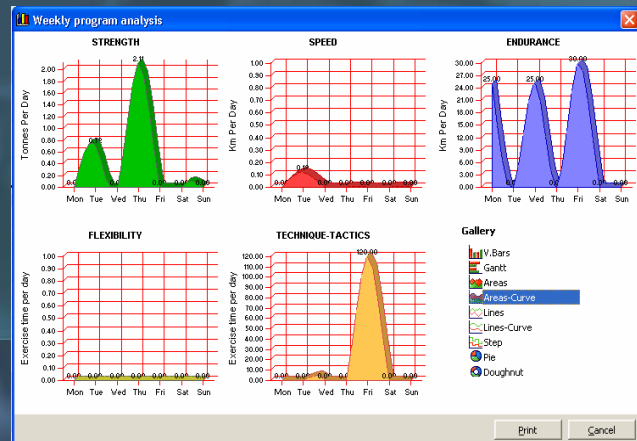
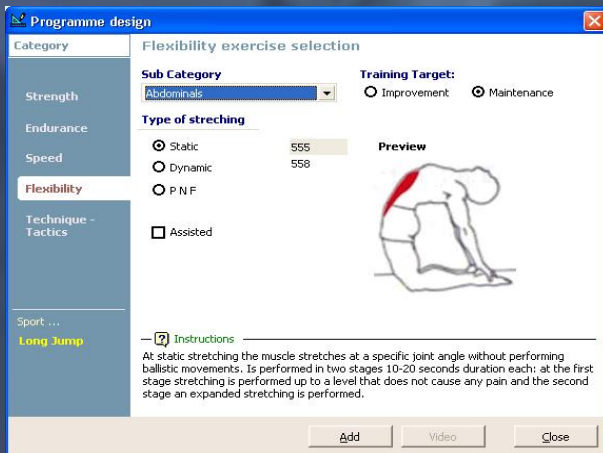
Για τον επαγγελματία προπονητή



Ετήσιος προγραμματισμός

- Περιοδισμός
- Αυτόματη δημιουργία πλάνου 52 εβδομάδων
- Αυτόματος προσδιορισμός εβδομαδιαίου στόχου
- Ανάλυση προπονητικού όγκου και έντασης

- Γραφική παρουσίαση αποτελεσμάτων
- Πρόταση προγράμματος άσκησης για κάθε παράμετρο της φυσικής κατάστασης
- Δημιουργία πρότυπων προγραμμάτων
- Εβδομαδιαίο χρονοδιάγραμμα προγράμματος
- Στατιστική ανάλυση προόδου ή σύγκριση

- Δυνατότητα εισαγωγής νέων ασκήσεων στην ανοικτή βάση δεδομένων του λογισμικού
- Δυνατότητα εισαγωγής δοκιμασιών (τεστ) καταγράφοντας νόρμες
- Θεωρητική υποστήριξη του χρήστη με βιβλιοθήκες