

FITNEXT

Il software **Fitnext** permette il calcolo di vari indici per la valutazione della composizione corporea.

I principali indici di valutazione sono:

- Valutazione della percentuale di grasso corporeo
- Valutazione della localizzazione del grasso corporeo
- Valutazione della massa e della struttura ossea
- Valutazione della percentuale di massa magra
- Valutazione della percentuale di muscolo scheletrico
- Valutazione della distrettualità delle masse muscolari
- Valutazione del grado di sovrappeso
- Valutazione dell'andamento nel tempo dei parametri misurati

Effettua il calcolo di:

- Body mass index
- Metabolismo basale
- Frequenze cardiache allenanti
- Deviazione statistica della percentuale di grasso rispetto allo standard di riferimento della disciplina sportiva praticata

Caratteristiche specifiche:

- Possibilità importazione anagrafiche da database esterni
- Tre diversi livelli di accesso e utilizzo
- Rappresentazione grafica dell'andamento nel tempo dei parametri misurati
- Ingegnerizzato sulla base di algoritmi suffragati da una vasta ricerca bibliografica
- Possibilità di stampa secondo vari formati
- Personalizzabile con dati e logo della palestra/personal trainer
- Semplicità d'uso
- Versatilità
- Grafica accattivante

Screenshot:

Verdi Giuseppe
29 ANNI

Atleta/Sedentario: Attività Lavorativa:
Data misurazione: Sport praticato:

Misure generali

Altezza (cm): Peso (kg): Frequenza cardiaca a riposo:

Misure (mm)

Bicipite	2.30
Tricipite	6.90
Scapola	9.60
Torace	3.20
Ascellare	10.50
Ombelico	14.10
Soprallo	10.20
Coscia	7.80
Polpaccio	6.20

Circhi

Il soggetto è in posizione eretta, con il braccio abdotto ed il gomito flesso a 90°. La circonferenza del braccio viene misurata a metà fra gomito e acromion.

Avambraccio	
Vita	
Fianco	
Coscia Radice	55.00
Coscia Mediana	58.00
Polpaccio	37.50

Stampa

Copertina Disclaimer Andamenti Stampa estesa Stampa sintetica

1/2 Salva Nuovo Modifica Stampa Andamenti Valori Ideali Esci

Data 03/03/2005 **Rossi Michela** - 31 anni

Attività Lavorativa: Moderata **Atleta/Sedentario:** Atleta **Sport praticata:** Body Building

Altezza (cm): 157,00 **Peso Corporeo Kg:** 53,70 **Freq. Cardiaca:** 70

Muscoli Anteriori

- Bicipite 5,40
- Torace 3,60
- Ascellare 3,90
- Ombelico 5,80
- Sopravalle 4,60
- Coscia 17,80

Circonferenze (cm)

- Braccio 26,00
- Avambraccio 22,90
- Vita 62,70
- Fianchi 91,00
- Coscia Radice 54,00
- Coscia Mediana 52,00
- Polpaccio 38,40

Muscoli Posteriori

- Tricipite 12,80
- Scapola 6,20
- Polpaccio 13,40

Diametri

- Polso 4,40
- Gomito 5,90
- Ginocchio 8,60
- Caviglia 6,10

RISULTATI ELABORAZIONE DATI

VALORI ATTUALI

- Kg Osso 7,36
- Kg Grasso 8,80
- Kg Massa Magra 44,90
- Kg Muscolo 29,34
- % Osso 13,70
- % Grasso 16,38
- % Massa Magra 83,62
- % Muscolo 52,78
- % Muscolo/M. Magra 63,12

VALORI IDEALI

- % Grasso Ideale 19,00
- Kg Grasso Ideale 10,20
- % Muscolo/M. Magra Id. 62,96
- Kg Muscolo Ideale 28,27

SEZIONE DI BRACCIO E COSCIA

BRACCIO MEDIANO

Superficie	Cm²	% Totale
Superficie Ossea	13	23,75
Superficie Muscolare	26	47,72
Superficie Grasso	15	28,53
Superficie Totale	54	100,00

COSCIA MEDIANA

Superficie	Cm²	% Totale
Superficie Ossea	38	17,56
Superficie Muscolare	134	62,10
Superficie Grasso	44	20,34
Superficie Totale	215	100,00

INDICE STRUTTURA OSSEA MEDIA

PESO IDEALE (PI)
PI 54,99

INDICE DI SOVRAPPESO (IS)
IS = peso / peso ideale
IS 0,98

Data 03/03/2005 **Rossi Michela** - 31 anni

VALUTAZIONE STATISTICA GRASSO CORPOREO

Attività	Valore (%)
Attuale	16,38 %
Desiderata	19,00 %
Calcio	25,00 %
Ciclismo	18,50 %
Corsa di fondo	17,00 %
Fitness	14,00 %
Nuoto	19,50 %
Pallavolo	21,00 %
Sol alpino	18,00 %
Body Building	10,00 %

BODY MASS INDEX (BMI)
BMI = Peso / Altezza²
BMI 21

BMI	Valutazione
0 - 16	Magrezza
16 - 19	Sottopeso
20 - 25	Normopeso
26 - 30	Sovrappeso
30 - 100	Obesità

VALUTAZIONE LOCALIZZAZIONE GRASSO

ANDROIDE **NORMALE** **GINOIDE**

WHR 0,69

WAIST HIP RATIO (WHR)
WHR = vita / fianchi

WHR	Valutazione
< 0,78	Ginoide
0,78 - 0,84	Intermedio
> 0,84	Androide

DENSITA' CORPOREA (BD)
BD 1,05834

METABOLISMO BASALE (MB)
MB 1278,87

FREQUENZE CARDIACHE ALLENANTI
Frequenza cardiaca massima calcolata secondo la formula di Londree

% Frequenza	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Frequenza cardiaca max	93	112	130	149	167					
Frequenza cardiaca riserva	128	140	151	163	174	186				