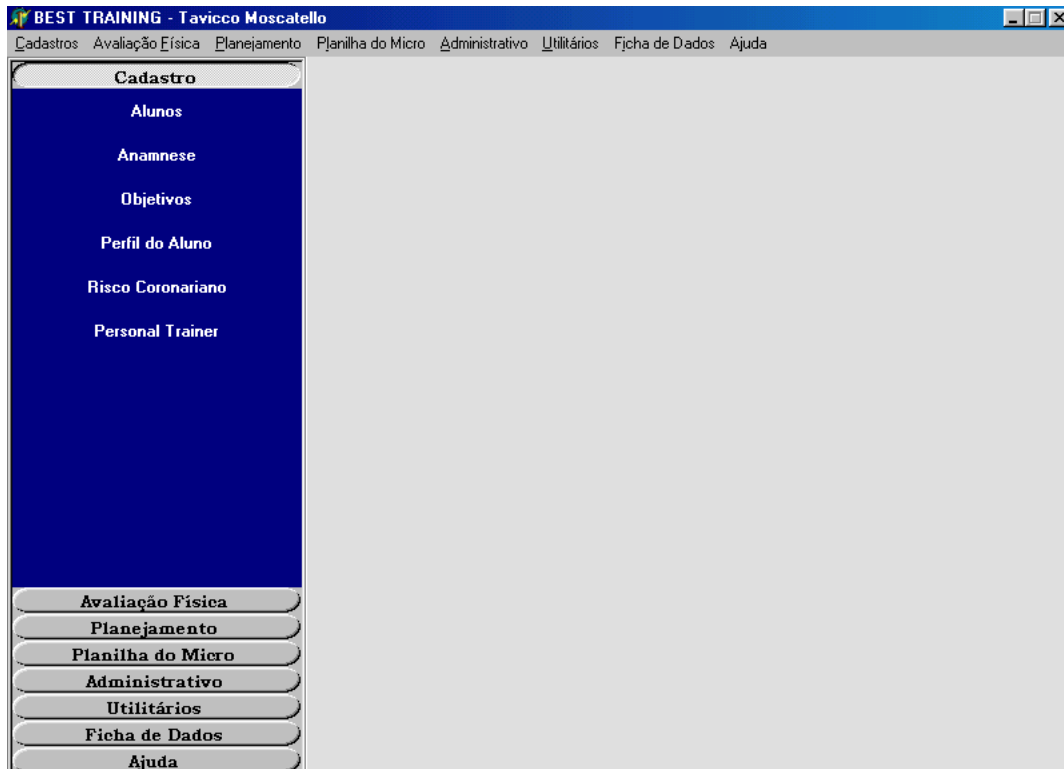


BEST TRAINING

Sistema para Personal Training

CONHECENDO AS FUNÇÕES

Para que o usuário possa utilizar todos os recursos oferecidos pelo sistema **Best Training**, existem em todas as telas do programa os mesmos tipos de ferramentas para sua *manutenção, navegação e execução de funções operacionais*.



Ao inicializar o sistema a primeira tela apresenta e disponibiliza funções em forma de **Menus** acessados em forma de **carrossel** ou **fixo** na parte superior da tela:

- MENU - Cadastro**
- MENU - Avaliação Física**
- MENU - Planejamento**
- MENU - Planilha do Micro**
- MENU - Administrativo**
- MENU - Utilitários**
- MENU - Ficha de Dados**
- MENU - Ajuda**

As funções de tela são pontos de partida para utilizar qualquer item do programa. Clique em uma das opções dos menus ou selecione os ícones em carrossel à esquerda.

Com o mesmo princípio informado anteriormente sobre as telas do programa, as **ferramentas de manutenção / operação** estarão presentes em todo o sistema, como o exemplo abaixo;



Os botões de **manutenção / operação** contêm ícones e legenda informando a finalidade de suas funções. As descrições destes botões são as seguintes:

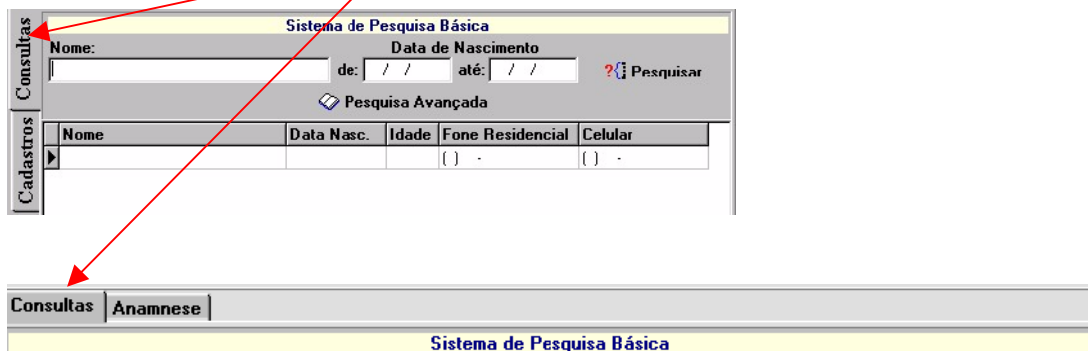
NOVO	Cadastra novas informações na base de dados do Sistema.
ALTERAR	Altera informações existentes.
GRAVAR	Grava informações que ainda não foram salvas.
CANCELAR	Cancela informações que ainda não estão gravadas.
PRIMEIRO	Movimenta o cursor para o primeiro registro.
ANTERIOR	Movimenta o cursor para o registro anterior.
PRÓXIMO	Movimenta o cursor para o próximo registro.
ÚLTIMO	Movimenta o cursor para o último registro.
EXCLUIR	Exclui a informação registrada na tela antiga ou atual.
SELECIONAR	Função de escolha de campos a serem selecionados pelo usuário para impressão de um relatório personalizado referente à tela em que se encontra.
IMPRIMIR	Imprime relatórios referentes à tela que você se encontra.
EXCEL	Exporta dados e campos para a planilha Excel selecionados pelo usuário.
FECHAR	Fecha a tela atual.



BARRA DE TEXTO INFORMATIVO

Sempre que o usuário posicionar cursor sobre qualquer ícone/botão, aparecerá automaticamente um **“help explicativo”** informando sua função.

Na maioria das funções do sistema o usuário encontrará as sub telas com o acesso denominado **CONSULTAS**.



Em CONSULTA

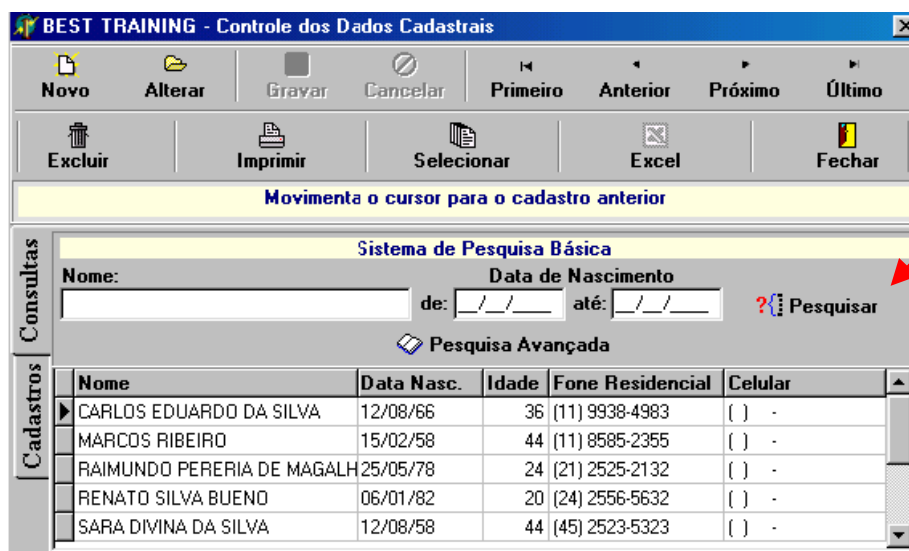
Destina-se a apresentação do título/resumo de todos os registros cadastrados ou mesmo a relação de registros quando utilizada a função “Pesquisar ou Pesquisa Avançada”.

PESQUISAR ou PESQUISA AVANÇADA

Funções com o propósito de servir como **motor de busca** de informações e registros realizados em forma de cadastros. Este utilitário estará presente em diversos setores do sistema quando couber a necessidade de localizar dados ou qualquer outro tipo de cadastro.

Em PESQUISAR

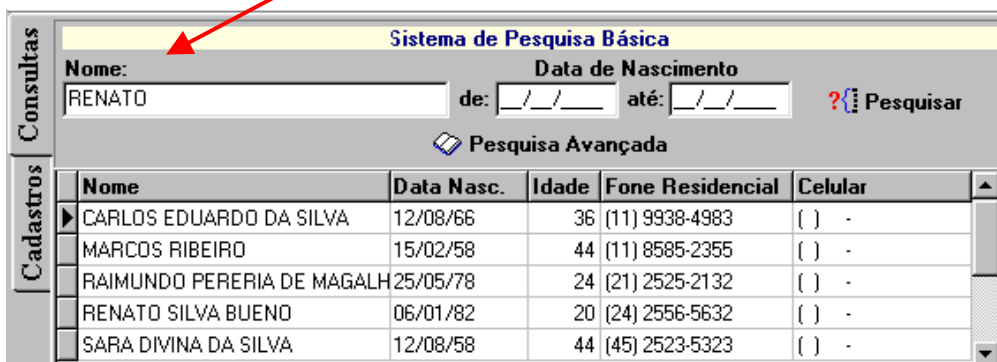
Motor de busca de ação rápida e qualitativa de uma informação que não demande uma ampla pesquisa de informações.



Como funciona?

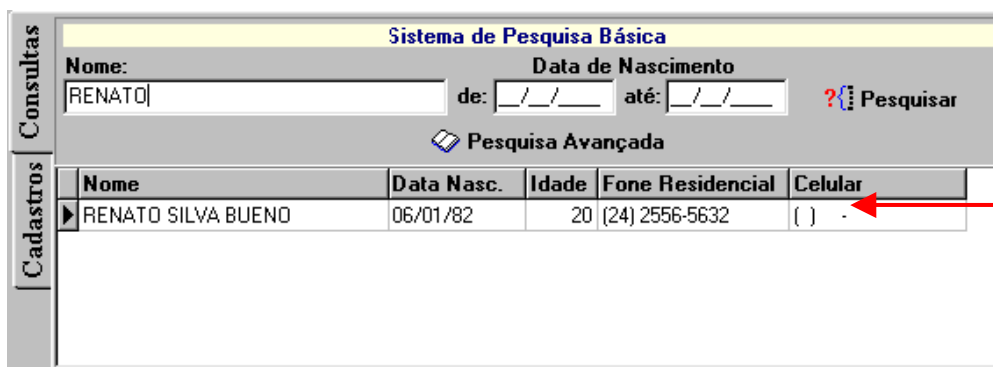
1º Passo

- Caso queira consultar de forma direta um determinado ou outros registros pertinente ao campo **Nome** (neste exemplo utilizaremos o nome de um cliente / aluno), digite o nome completo ou o primeiro nome desejado.



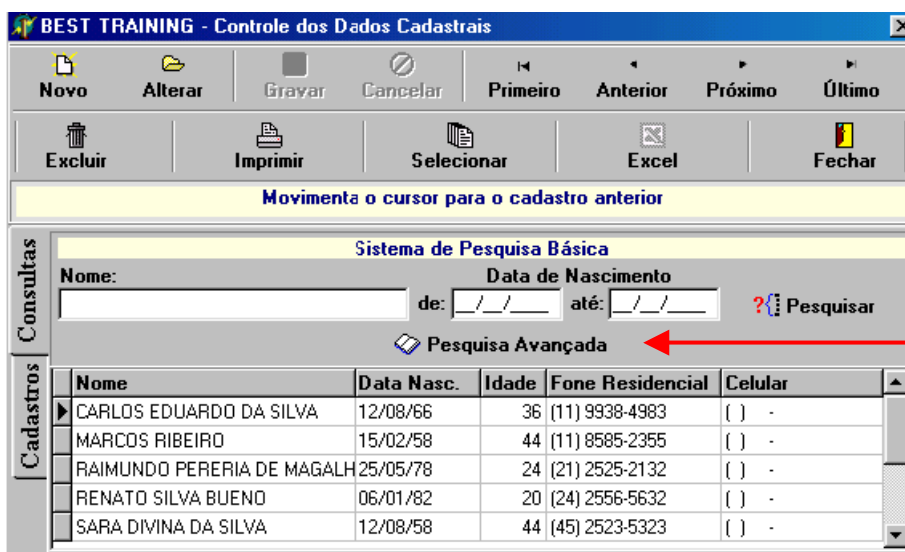
2º Passo

- Clique no ícone **Pesquisar** que em seguida esta ação o nome ou os correspondentes solicitado na busca estarão disponíveis.



Em PESQUISA AVANÇADA

Permite uma busca mais qualitativa e detalhada possibilitando realizar diversas combinações dos assuntos disponíveis para filtragem.



Como funciona!

1º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

Antes de iniciar procure sempre clicar primeiramente no ícone **Limpar**.

The screenshot shows the search interface with the following fields and buttons:

- Consultas:** Campo: [dropdown], Operador: [dropdown], Critério: [dropdown]
- Operador:** E OU
- Buttons:** Limpar (highlighted with a red arrow), Adicionar, Pesquisar, Pesquisa Básica
- Cadastros Table:**

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
CARLOS EDUARDO DA SILVA	12/08/66	36	(11) 9938-4983	() -
MARCOS RIBEIRO	15/02/58	44	(11) 8585-2355	() -
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALH	25/05/78	24	(21) 2525-2132	() -
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	(24) 2556-5632	() -
SARA DIVINA DA SILVA	12/08/58	44	(45) 2523-5323	() -

2º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

Selecione o assunto de interesse disponível no campo denominado **Campo**.

The screenshot shows the search interface with the 'Campo' dropdown menu open, displaying the following options:

- ID
- Nome (highlighted)
- Data Nasc.
- Idade
- Sexo
- Endereço
- Bairro/Complemento

The table below the dropdown shows the search results:

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
LVA	12/08/66	36	(11) 9938-4983	() -
	15/02/58	44	(11) 8585-2355	() -
MAGALH	25/05/78	24	(21) 2525-2132	() -
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	(24) 2556-5632	() -
SARA DIVINA DA SILVA	12/08/58	44	(45) 2523-5323	() -

3º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

No campo **Operador** selecione qual o caminho para ser operado pelo motor de busca.

The screenshot shows the search interface with the 'Operador' dropdown menu open, displaying the following options:

- Iniciado por
- Semelhante
- Diferente de
- Igual a (highlighted)
- Maior que
- Menor que

The table below the dropdown shows the search results:

Nome	Idade	Fone Residencial	Celular
CARLOS EDUARDO DA SILVA	36	(11) 9938-4983	() -
MARCOS RIBEIRO	44	(11) 8585-2355	() -
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALH	24	(21) 2525-2132	() -
RENATO SILVA BUENO	20	(24) 2556-5632	() -
SARA DIVINA DA SILVA	44	(45) 2523-5323	() -

4º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

No campo **Critério** informe qual deverá ser a busca e em seguida clique no ícone **Adicionar**.

The screenshot shows the search interface with the following details:

- Consulta:** Campo: Nome, Operador: Igual a, Critério: RENATO SILVA, Operador: E OU
- Botões:** Limpar, Adicionar (highlighted with a red arrow), Pesquisar, Pesquisa Básica
- Tabela de Cadastros:**

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
CARLOS EDUARDO DA SILVA	12/08/66	36	(11) 9938-4983	() -
MARCOS RIBEIRO	15/02/58	44	(11) 8585-2355	() -
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALH	25/05/78	24	(21) 2525-2132	() -
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	(24) 2556-5632	() -
SARA DIVINA DA SILVA	12/08/58	44	(45) 2523-5323	() -

A ação **Adicionar** estará confirmando em forma descritiva a linha de pesquisa elaborada. Confirme em seguida clique no ícone **Pesquisar** para acionar o “Motor de Busca”.

The screenshot shows the search interface with the following details:

- Consulta:** Campo: (empty), Operador: (empty), Critério: (empty), Operador: E OU
- Botões:** Limpar, Adicionar, Pesquisar (highlighted with a red arrow), Pesquisa Básica
- Tabela de Cadastros:**

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
CARLOS EDUARDO DA SILVA	12/08/66	36	(11) 9938-4983	() -
MARCOS RIBEIRO	15/02/58	44	(11) 8585-2355	() -
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALH	25/05/78	24	(21) 2525-2132	() -
- Resultado da Pesquisa:** Nome Igual a RENATO SILVA BUENO

Pronto!!!

Sua **busca / pesquisa** estará à disposição como o exemplo abaixo.

The screenshot shows the search interface with the following details:

- Consulta:** Campo: (empty), Operador: (empty), Critério: (empty), Operador: E OU
- Botões:** Limpar, Adicionar, Pesquisar, Pesquisa Básica
- Tabela de Cadastros:**

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	(24) 2556-5632	() -

INSERINDO CADASTROS

Passo a Passo

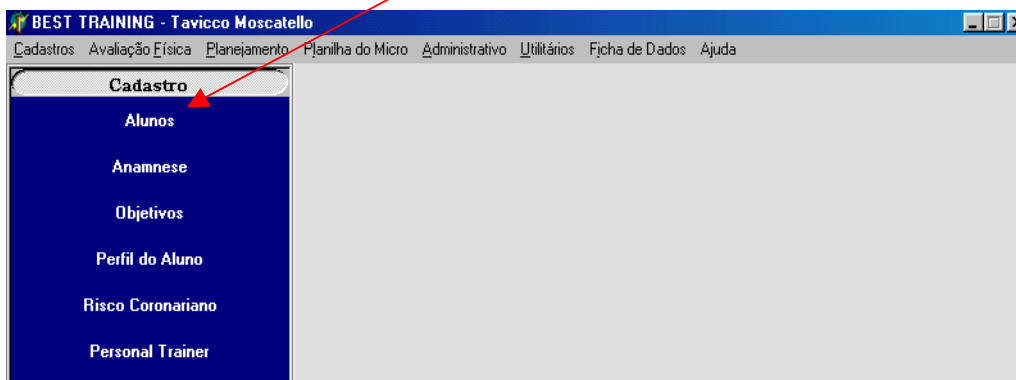
1º Passo

Após abrir o sistema inicie pela seção do menu **Cadastros**, onde lembramos que para utilizar qualquer das outras funções que o sistema oferece deverá ser cadastrado dados básicos como **um aluno** e **um professor** além das outras informações técnicas oferecido pelo sistema para montagem de um treinamento.

CRITÉRIO IMPORTANTE!

Para utilizar qualquer uma das funções oferecidas no sistema existe uma **regra operacional padrão**. Em toda a operação para **inserir um novo registro** o usuário deverá sempre clicar no botão ícone **Novo**. Para **alterar** ou **substituir** uma informação em registro já existente deverá clicar no botão ícone **Alterar**.

Iniciaremos pelo menu **Alunos**



Tela Controle de Dados Cadastrais

Nome:	GRAZIELA AFONSO	Data Nasc.:	12/11/1980	Idade:	24	Sexo:	<input type="radio"/> M <input checked="" type="radio"/> F
Etnia:	<input checked="" type="radio"/> Branco <input type="radio"/> Negro <input type="radio"/> Hispânico <input type="radio"/> Japonês	Classificação:	ADULTOS				
Endereço:	RUA TEODORETO SOUTO 444						
Bairro/Complemento:	Cidade:	C.E.P.:	UF:				
CAMBUCI	SÃO PAULO	01.539-000	SP				
Fone Residencial:	Fone Comercial:	Celular:	Fax:				
(11) 3272-9305	(11) 3272-8712 /	(11) 3272-9305	(11) 3341-4108				
E-Mail:	Início Atividades:	Término Ativ.:	Vencimento:	Situação:			
terrazul@terrazul.com.br	20/10/2002	20/10/2004	25/10/2002	ATIVO			

A função deste setor é cadastrar **alunos / clientes** com os dados necessários para executar as funções oferecidas pelo sistema. Ao clicar em **Novo** terá acesso ao preenchimento de dados, os campos que estiverem com título em **azul**, são informações de

preenchimento obrigatório, caso não ocorra o sistema **impedirá** o usuário prosseguir com outros registros ou funções.

2º Passo – Inserindo informações do aluno / cliente

Após cadastrar os dados do aluno / cliente este estará disponível para qualquer tipo de teste ou operação que seja pertinente para avaliação do instrutor / usuário do sistema.

Para facilitar as operações e ações primárias de **avaliação**, como também para montagem de um programa de treinamento, diversas funções de acesso estarão disponíveis em forma de **botões de atalho**.

BEST TRAINING - Controle dos Dados Cadastrais

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

F11 - Fecha a tela posicionada

Consultas Cadastros

Nome: GRAZIELA AFONSO Data Nasc.: 12/11/1980 Idade: 24 Sexo: M F

Etnia: Branco Negro hispânico Japonês Classificação: ADULTOS

Endereço: RUA TEODURETO SOUTO 444

Bairro/Complemento: CAMBUCI Cidade: SÃO PAULO C.E.P.: 01.539-000 UF: SP

Fone Residencial: (11) 3272-9305 Fone Comercial: (11) 3272-8712 / Celular: (11) 3272-9305 Fax: (11) 3341-4108

E-Mail: terrazul@terrazul.com.br Início Atividades: 10/12/2004 Término Ativ.: Vencimento: 10/12/2004 Situação: ATIVO

Anamnese Objetivos Perfil do Aluno Risco Coronariano Avaliação C. Corporal

Remover Data de Término Verificar Reavaliações

VERIFICAR REAVALIAÇÕES

Verificar Reavaliações

Permite verificar datas das próximas reavaliações físicas do aluno. Na maioria das avaliações o sistema calcula automaticamente 60 dias após a 1ª avaliação, mas essa data poderá ser modificada pelo Personal.

BEST TRAINING - Cronograma de Reavaliação

Todas Avaliações

Nome Aluno(a): Período de Reavaliação de: / / até: / / ? Pesquisar

Aluno(a)	Última Avaliação	Dias	Próxima Avaliação	Avaliação
GRAZIELA AFONSO	19/01/2005	60	20/03/2005	Antropometria
GRAZIELA AFONSO	19/01/2005	60	20/03/2005	BiolImpedância
GRAZIELA AFONSO		60		Convencionais
GRAZIELA AFONSO	12/01/2005	365	12/01/2006	Ergoespiométrico
GRAZIELA AFONSO	27/01/2005	60	28/03/2005	Confirmação do Limiar
GRAZIELA AFONSO	14/01/2002	60	15/03/2002	Cicloergômetro
GRAZIELA AFONSO		60		Esteira
GRAZIELA AFONSO		60		Step

Imprimir Relatório Altera Dias Fechar

ANAMNESE

Anamnese

Permite coletar e registrar de forma resumida um histórico com informações básicas sobre aspectos patológicos da saúde do aluno.

Consultas: Anamnese	
Nome do aluno:	CARLOS EDUARDO DA SILVA
Data da Apuração:	06/08/02
Nome do Avaliador:	
<input checked="" type="checkbox"/> Alguma doença na família nos últimos anos ?	PAIS CO PROBLEMAS DE DIABETES
<input type="checkbox"/> Alguma doença pessoal nos últimos anos ?	
<input type="checkbox"/> Possui alguma restrição à prática de atividades físicas ?	
<input type="checkbox"/> Foi submetido a algum tipo de cirurgia ?	
<input type="checkbox"/> Possui algum tipo de alergia ?	
<input type="checkbox"/> Sofreu algum acidente ou lesão ósteo-muscular ?	
<input checked="" type="checkbox"/> Utiliza algum tipo de medicamento ?	ANTI DEPRESIVO
<input type="checkbox"/> Ultimamente tem sentido dores no corpo ?	
<input checked="" type="checkbox"/> Tem ou teve hábito de fumar ?	PAROU DE FUMAR A 5 MESES
<input checked="" type="checkbox"/> Está em dieta para perder ou ganhar peso ?	SIM, PARA PERDA DE PESO
<input checked="" type="checkbox"/> Tipo Sanguíneo ?	B+
<input type="checkbox"/> Pratica alguma atividade física atualmente? Qual:	
<input type="checkbox"/> Já praticou antes ? Quais ? A quanto tempo?	
Outras Ocorrências:	
Cliente com problemas de stresse de trabalho, estafa mental e totalmente com falta de condicionamento físico.	
Risco Coronariano Imprimir Ficha de Coleta de dados	

OBJETIVOS

Objetivos

Permite criar uma classificação de intenção quanto aos objetivos de atendimento ao aluno / cliente.

Consultas: Objetivos	
Nome do aluno:	CARLOS EDUARDO DA SILVA
Data:	06/08/02
3 - ALTA PRIORIDADE	
2 - MÉDIA PRIORIDADE	
1 - BAIXA PRIORIDADE	
<input type="text" value="3"/> Condicionamento Físico	<input type="text" value="2"/> Terapêutico
<input type="text" value="2"/> Estética	<input type="text" value="1"/> Prep. especial para esportes
<input type="text" value="3"/> Saúde	<input type="text" value="3"/> Combate ao stress
<input type="text" value="1"/> Lazer	<input type="text" value="1"/> Convívio social

PERFIL DO ALUNO

Perfil do Aluno

Espaço para registrar a interpretação do instrutor / usuários quanto às características observadas durante uma avaliação interpessoal.

Consultas Perfil do Aluno	
Nome do aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA	Data: 06/08/02
Psicológico: Apresenta comportamento normal	
Físico: Totalmente fora de condicionamento físico	
Procedimentos no Atendimento: As atividades iniciais deverão ser lentas e bem progressivas em relação a carga de trabalho.	

RISCO CORONARIANO

Risco Coronariano Com base no cadastro do aluno / cliente e das informações coletadas nas perguntas deste inventário / questionário, sua classificação de risco coronário é informada de forma rápida e segura.

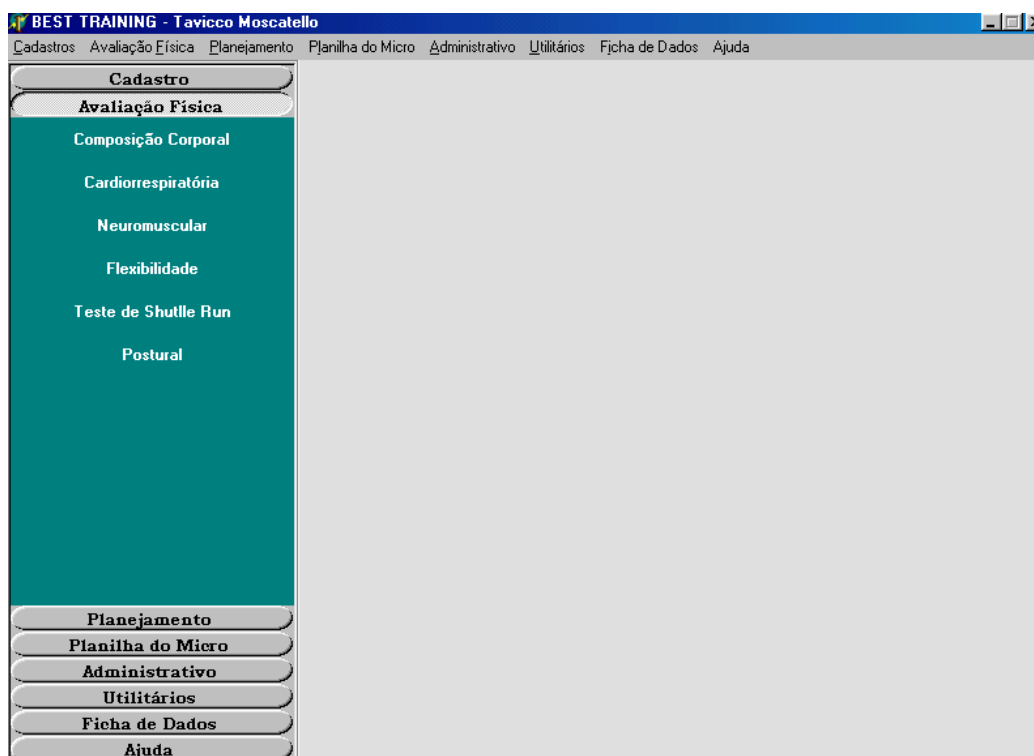
Consulta Tela de Cadastros	
1ª Ficha 2ª Ficha	
Nome: CARLOS EDUARDO DA SILVA	Data da Avaliação: 07/08/02
	Telefone: (11) 9938-4983
Nome do Avaliador: LUCIVALDO BRIGIDO	
IDADE <input type="radio"/> 10 a 20 <input checked="" type="radio"/> 21 a 30 <input type="radio"/> 31 a 40 <input type="radio"/> 41 a 50 <input type="radio"/> 51 a 60 <input type="radio"/> 61 ou mais	SEXO <input type="radio"/> Feminino com menos de 40 anos <input type="radio"/> Feminino entre 40 e 50 anos <input type="radio"/> Feminino com mais de 50 anos <input type="radio"/> Masculino <input checked="" type="radio"/> Masculino, baixa estatura (Atarracado) <input type="radio"/> Masculino, baixa estatura (Atarracado e Calvo)
PESO <input type="radio"/> Mais de 2,3 Kg abaixo do peso padronizado <input type="radio"/> 2,3 Kg acima ou abaixo do peso padronizado <input checked="" type="radio"/> 2,4 Kg a 9,0 Kg acima do peso padronizado <input type="radio"/> 9,1 Kg acima do peso padronizado <input type="radio"/> 16,0 Kg a 22,9 Kg acima do peso padronizado <input type="radio"/> 23,0 Kg a 29,5 Kg acima do peso padronizado	EXERCÍCIO FÍSICO <input type="radio"/> Esforço profissional e recreativo intenso <input type="radio"/> Esforço profissional e recreativo moderado <input type="radio"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo intenso <input checked="" type="radio"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo moderado <input type="radio"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo ligeiro <input type="radio"/> Ausência completa de qualquer exercício
Soma: 23	Resultado: Risco médio

AVALIAÇÃO FÍSICA

Suas Funções

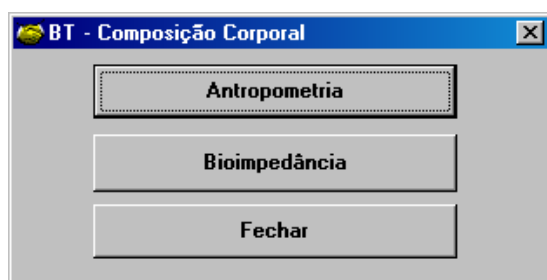
Os contextos nas ações de Avaliação Física são muito amplos, em se tratando de uma planificação e treinamento torna-se muito mais diversificada. Por esta questão ações primárias básicas em Avaliação Física, estão disponíveis através de botões de atalho pelo menu **Cadastro** para facilitar a montagem imediata de treinamento.

Porém as avaliações oferecidas pelos botões de atalho nos setores do menu **Cadastro** não são as únicas. Além de permitir o acesso aos mesmos testes feitos anteriormente o menu **Avaliação Física** oferece outras opções.



COMPOSIÇÃO CORPORAL

Oferece duas opções para cálculo da Composição Corporal:



ANTROPOMETRIA

Antropometria

Oferece a inserção de dados mais técnicos para efeitos de cálculos, para tanto este setor esta dividida em 3 seções e o preenchimento deve ser realizado de **forma seqüencial** para os resultados da Dobras Cutâneas.

[Antropometria](#)

[Perímetros](#)

[Dobras Cutâneas](#)

1ª Seção [ANTROPOMETRIA](#)

Consultas		Composição Corporal	
Nome do aluno:		CARLOS EDUARDO DA SILVA	Data Avaliação: 06/08/02
Antropometria		Perímetros (cm)	Dobras Cutâneas (mm)
Nome do Avaliador:			
LUCIVALDO BRIGIDO			
Peso (KG):	Sexo:		
89,00	M		
Estatura (CM):	Idade:		
187	36		

2ª Seção [PERÍMETROS](#)

Consultas		Composição Corporal	
Nome Aluno(a):		GRAZIELA AFONSO	Data Avaliação: 01/12/2004
Antropometria		Perímetros (cm)	Dobras Cutâneas (mm)
Tórax:	98,00	100,00	97,00 (Normal - Inspirado e Expirado)
Cintura:	78,00		
Abdome:	82,00		
Quadril:	100,00		
Ante-Braço:	25,00	23,00	(Direito e Esquerdo)
Braço Direito:	28,00	30,00	(Normal e Contraído)
Braço Esquerdo:	27,00	29,00	
Coxa:	56,00	56,00	(Direito e Esquerdo)
Panturrilha:	35,00	35,00	
% G. Atual: Peso Gordo: Peso Magro: % MM: IMC: ICQ: Peso Desej.: % G. Desej.: P. Gordo Desej.: P. Magro Desej.: Perda Gord. Estimada: Ganho MM Estimada: % MM Desej.:			
<input type="checkbox"/> McArdle			
Imprimir Perímetros		Imprimir Dobras Cutâneas	
Planejamento		Verificar Reavaliação	
Relatórios Gráficos			

3ª Seção DOBRAS CUTÂNEAS

Antes de informar as medidas escolha o Protocolo de sua preferência, para facilitar o sistema disponibilizará somente às dobras deste protocolo, ou se preferir preencha todas as medidas e escolha o protocolo. Procure também informar o % de Gordura Desejada e Ganho de Massa Magra Estimada.

	1ª	2ª	3ª	Média:
Tricipital:	10,00	12,00	15,00	12,33
Bicipital:	8,00	9,00	10,00	9,00
Abdominal:	20,00	22,00	25,00	22,33
Supra-Iliaca:	22,00	23,00	21,00	22,00
Sub-Escapular:	18,00	19,00	15,00	17,33
Axilar Média:	15,00	14,00	14,00	14,33
Peitoral:	10,00	12,00	13,00	11,33
Coxa:	25,00	26,00	26,00	25,67
Panturrilha Medial:	15,00	10,00	12,00	12,33
Somatória de Dobras:	143,00	147,00	150,00	146,65

% G. Atual:	Peso Gorduro:	Peso Magro:	% MM:	IMC:	ICQ:	Peso Desej.:	% G. Desej.:
19,65	11,79	48,21	80,35	20,8	0,78	61,61	19,00
P. Gorduro Desej.:	P. Magro Desej.:	Perda Gord. Estimada:	Ganho MM Estimada:	% MM Desej.:			
11,40	50,21	0,39	2,00	81,00			

Protocolos Disponíveis

- ❖ Pollock 3 dobras cutâneas
- ❖ Pollock 7 dobras cutâneas
- ❖ Guedes 3 dobras cutâneas
- ❖ Guedes 7 dobras cutâneas
- ❖ Faulkner 4 dobras cutâneas
- ❖ Slaughter (crianças e adolescentes)
- ❖ Petroski 4 dobras cutâneas
- ❖ Durnin & Womersley 4 dobras cutâneas
- ❖ McArdle 3 circunferências

O software permite que seja escolhido mais de um protocolo, para cálculo e como resultado ele apresenta a média entre os protocolos escolhidos.

Personalizando sua tabela de Gordura Ideal

Na realização dos testes de Composição Corporal do aluno / cliente, o sistema possibilita ao usuário aproximar o resultado dentro dos seus conceitos, através do botão / ícone [Legenda %Gordura Desejada](#), basta clicar para ter a disposição à **tabela** para alteração ou mesmo consulta.

Informe a data da avaliação

Nome Aluno(a): GRAZIELA AFONSO Data Avaliação: 19/01/2005

Antropometria	Perímetros (cm)			Dobras Cutâneas (mm)		
	1ª	2ª	3ª	Média:		
Tricipital:	10,00	15,00	12,00	12,33		
Bicipital:	8,00	6,00	9,00	7,67		
Abdominal:	20,00	22,00	21,00	21,00		
Supra-Iliaca:	22,00	23,00	26,00	23,67		
Sub-Escapular:	24,00	25,00	26,00	25,00		
Axilar Média:	15,00	16,00	18,00	16,33		
Peitoral:	10,00	10,00	12,00	10,67		
Coxa:	26,00	28,00	27,00	27,00		
Panturrilha Medial:	10,00	12,00	10,00	10,67		
Somatória de Dobras:	145,00	157,00	161,00	154,34		

Pollock 3 Dobras
 Pollock 7 Dobras
 Guedes 3 Dobras
 Guedes 7 Dobras
 Faulkner 4 Dobras
 Slaughter
 Petroski
 Durin & Womersley

Ajuda Dobras Cutâneas
 Legenda %Gord. Desej.

% G. Atual: 25,36 | Peso Gordo: 16,48 | Peso Magro: 48,52 | % MM: 74,64 | IMC: 22,5 | ICQ: 0,00 | Peso Desej.: 62,87 | % G. Desej.: 19,00
 P. Gordo Desej.: 12,35 | P. Magro Desej.: 50,52 | Perda Gord. Estimada: 4,13 | Ganho MM Estimada: 2,00 | % MM Desej.: 81,00

TABELA DE PORCENTAGEM DE GORDURA IDEAL ADULTOS

Faixa Etária	Homens	Mulheres
de 20 a 29 anos	14	19
de 30 a 39 anos	16	21
de 40 a 49 anos	17	22
de 50 a 59 anos	18	23
acima de 60 anos	21	26

A tabela padrão, que você acessa através do botão "Restaurar Padrão" foi extraída do ACSM, Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription, Lea Febiger, 1986.

BIOIMPEDÂNCIA

Bioimpedância

O sistema oferece uma série de equações específicas para cada classificação, como adultos, adolescentes, atletas, etc... Com este recurso o Avaliador poderá escolher o protocolo de Bioimpedância que se adequar melhor ao seu aluno.

BT - Impedância Bioelétrica

Nome do Avaliado: GRAZIELA AFONSO Data da Avaliação: 19/01/2005 N° de Aval.: 2

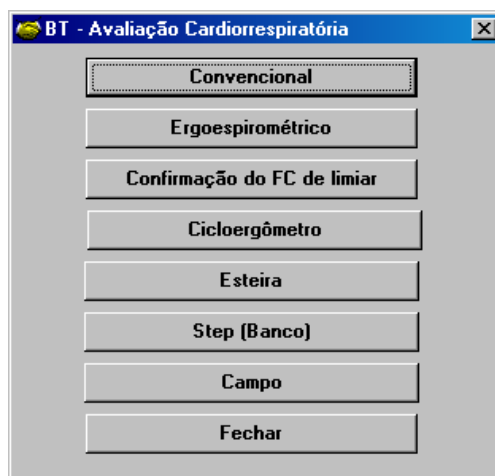
Último Protocolo utilizado: CARVALHO (1998)

Protocolo: CARVALHO (1998)

Estatura (cm): 170,00	% Gordura Atual: 21,28	Peso Gordo: 12,77 (kg)
Peso (kg): 60,00	% Massa Magra: 78,72	Peso Magro: 47,23 (kg)
Reactância (ohms): 78,00	% Gordura Ideal: 19,00	Peso Ideal Teórico: 58,31 (kg)
Resistência (ohms): 650,00	Você está 1,69 kg acima do seu peso ideal teórico	
Impedância: 30,00	<input type="button" value="Verificar Reavaliação"/> <input type="button" value="Calcular"/>	

CARDIORESPIRATÓRIO

O software oferece uma série de protocolos para calculo de VO2máx e Classificação do condicionamento físico.

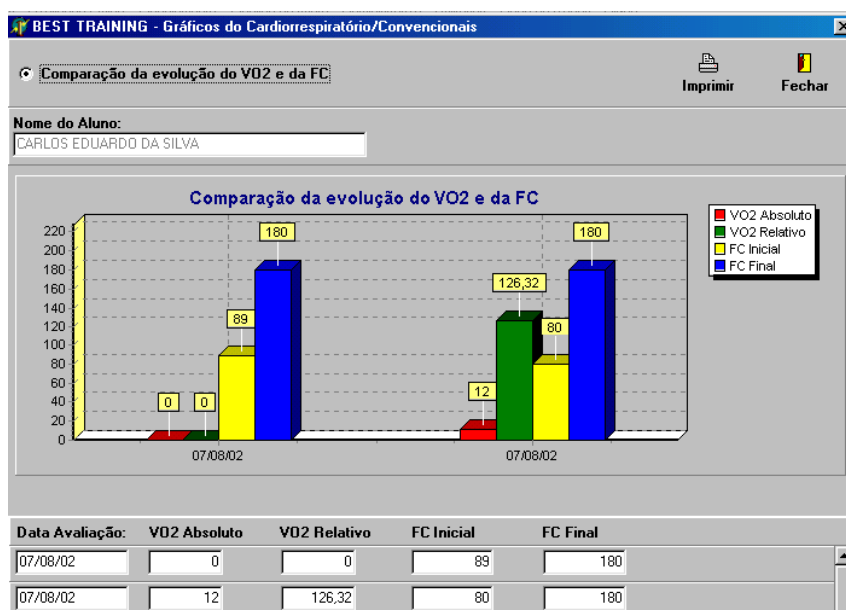


Teste CONVENCIONAL

Permite a inclusão de testes de qualquer aluno, deste a partir de um novo cadastramento como também a busca de um já registrado pelo menu Cadastro.

No campo **Testes Convencionais** é permitido a escolha do equipamento a ser utilizado como também a do **Protocolo** de interesse pelo instrutor / avaliador.

Relatórios Gráficos também estão disponíveis para comparações.



Teste ERGOESPIROMÉTRICO

Mantendo a flexibilidade para inclusão de testes de acordo com as necessidades e interesses do instrutor / avaliador, neste setor basta informar os valores para que os cálculos sejam imediatos. Segue o mesmo procedimento anterior para a inclusão de um novo aluno ou mesmo busca de um já cadastrado.

BEST TRAINING - Cardiorespiratório / Ergoespirométrico

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Consultas: **Ergoespirométrico**

Nome do aluno: RAIMUNDO PERERIA DE MAGALHÃES Data Avaliação: 08/08/02

Nome do Avaliador: JOSE LUIZ SANTOS

Protocolo utilizado no teste: Astrand Adaptado

Teste Realizado

Bicicleta convencional Corrida out door

Bicicleta estacionária Natação

Corrida estacionária (Esteira)

VO₂ MÁX.: 120 ml.kg/min

VO₂ do limiar: 160 ml.kg/min

% do VO₂ limiar em relação ao VO₂ máximo: 33,33

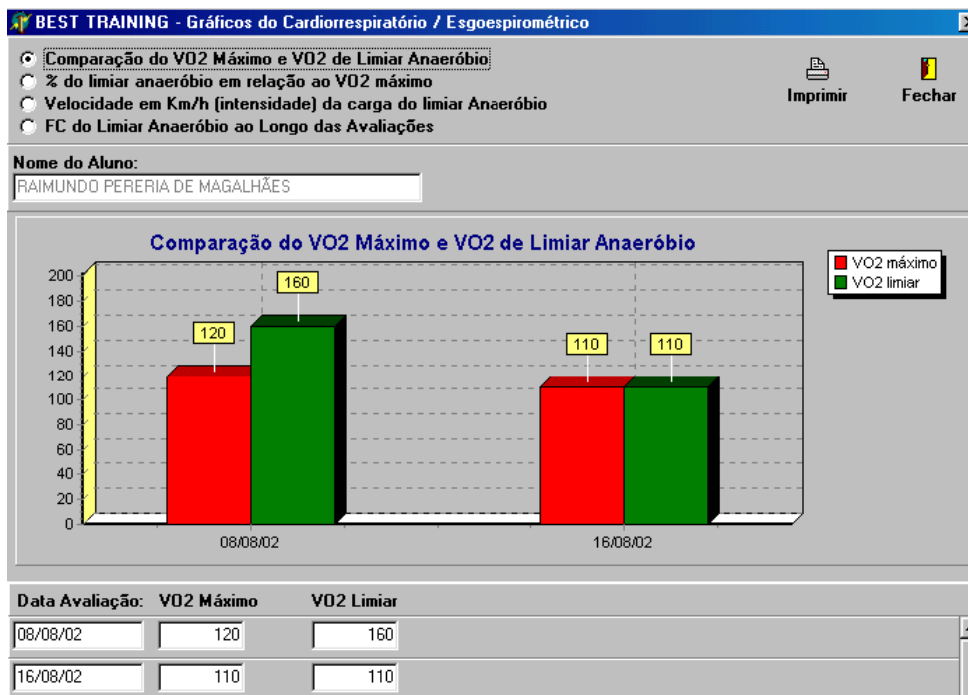
FC do Limiar: 180

Intensidade da Carga de Limiar (Velocidade): 16 Km/h

RPM: 20 (Quando for utilizado o teste de bicicleta)

Relatórios Gráficos

Permite observações de comparativos por **Relatórios Gráficos**.



CONFIRMAÇÃO DO FC de LIMIAR

Dinâmico recurso para avaliar a capacidade Cardiorrespiratória de aluno com testes anteriormente realizados pelo instrutor avaliador.

BEST TRAINING - Cardiorrespiratório / Confirmação do FC de Limiar Anaeróbio

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Consultas: Confirmação do FC de Limiar Anaeróbio

Nome do aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA Data Avaliação: 07/08/02

Nome do Avaliador: JOSE LUIZ SANTOS

Dados Referentes aos Resultados do Ergoespirométrico Anterior

Data do Ergoespirométrico: VO₂ MÁX.: ml.kg/min F.C. Máxima: 184

VO₂ do limiar anaeróbio: ml.kg/min F.C. correspondente à 85 % da F.C. máx.: 156

FC do Limiar anaeróbio:

Intensidade da Carga de Limiar anaeróbio (Veloc.): Km/h

Limiar (% do VO₂ max.):

Confirmação de FC Limiar Anaeróbio

Teste Realizado

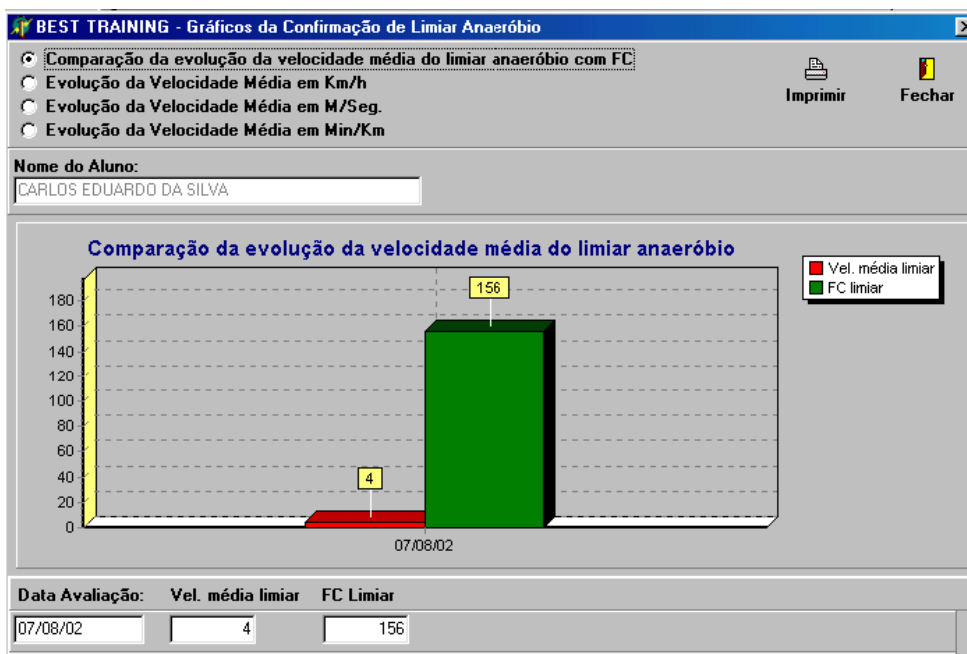
Corrida 5 Km Ciclismo 10 Km Natação 0.8 Km

Km:	Duração:	V. Média (km/h):	Min:Seg/Km:	Metro/Seg.:	FC Limiar:
5	01:15:00	4	15.0	1,11	156

Calcular

Relatórios Gráficos

Permite observações de comparativos por **Relatórios Gráficos**.



Teste CICLOERGÔMETRO

Os testes de Cicloergômetro têm como objetivo calcular o $VO_{2m\acute{a}x}$ do avaliado e informar qual o nível da classificação do condicionamento físico do avaliado.

Protocolos:

- ❖ Astrand Máximo
- ❖ Astrand Submáximo
- ❖ YMCA Submáximo

Teste ESTEIRA

Os testes de Esteira têm como objetivo calcular o $VO_{2m\acute{a}x}$ do avaliado e informar qual o nível da classificação do condicionamento físico do avaliado.

Protocolos:

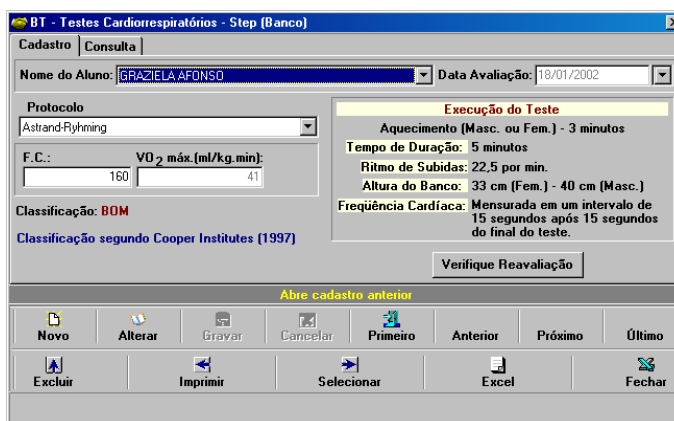
- ❖ Balke Submáximo
- ❖ Balke Máximo
- ❖ Bruce Submáximo
- ❖ Bruce Máximo

Teste STEP (BANCO)

Os testes de Step Banco têm como objetivo calcular o $VO_{2m\acute{a}x}$ do avaliado e informar qual o nível da classificação do condicionamento físico do avaliado.

Protocolos:

- ❖ Astrand
- ❖ Queens College

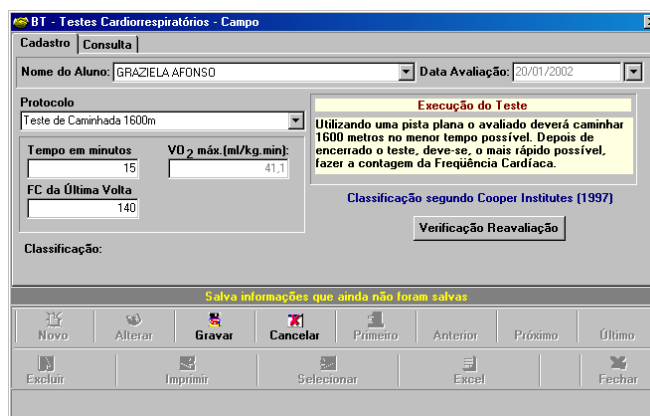


Teste Campo

Os testes de Campo têm como objetivo calcular o VO_{2max} do avaliado e informar qual o nível da classificação do condicionamento físico do avaliado.

Protocolo:

- ❖ Cooper 12 minutos
- ❖ Balke 15 minutos
- ❖ Cooper 2400 metros
- ❖ Canadian 1600 metros



NEUROMUSCULAR

Oferece diversas opções de testes onde todos os mecanismos de apontamento estão à disposição permitindo maior flexibilidade ao avaliador / instrutor.



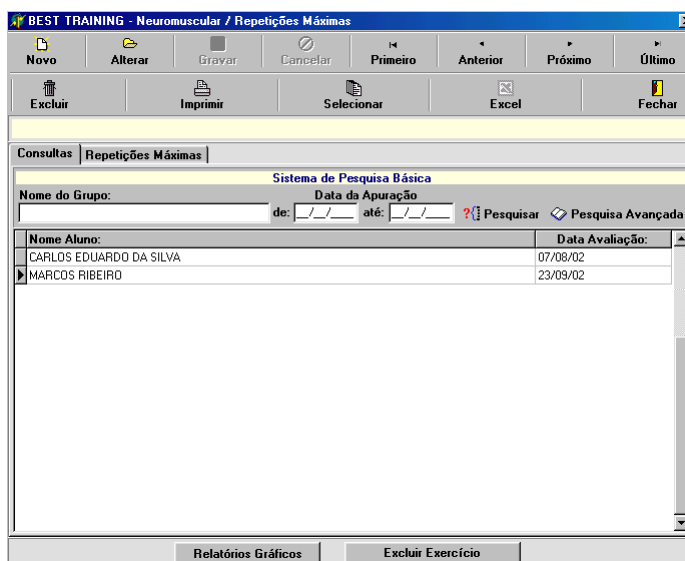
Teste de Repetições Máximas

Permite de forma prática e segura a montagem dos testes do interesse do instrutor / avaliador.

Como funciona?

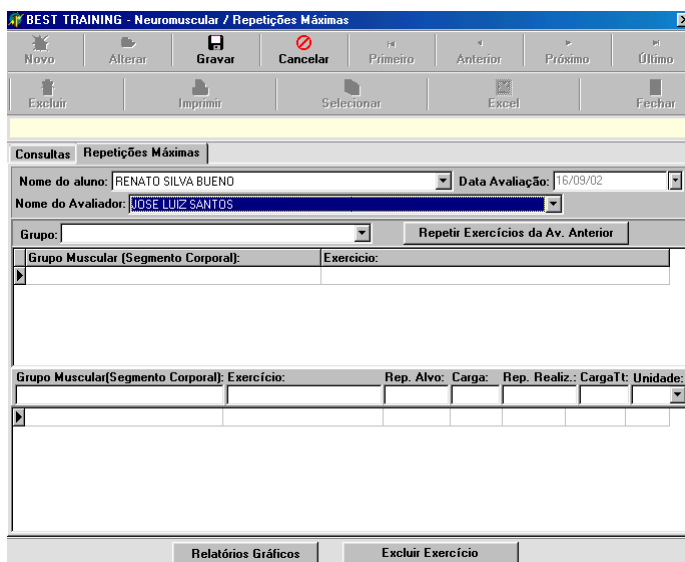
1ª Ação

Ao entrar no setor Teste de Repetições Máximas terá acesso a tela Neuromuscular / Repetições Máximas, seção Consulta, clique em Novo.



2ª Ação

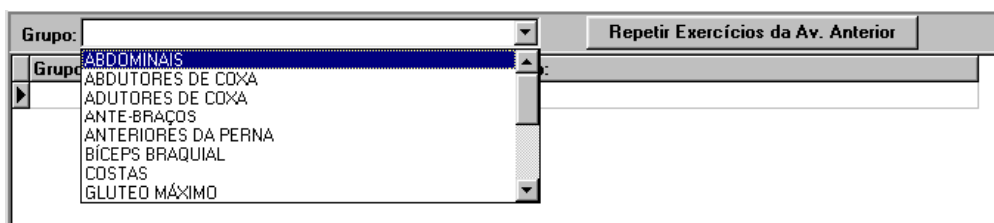
Na seção Repetições Máximas selecione o **Aluno** desta avaliação, a **Data** em que está sendo realizada e o **Avaliador**.



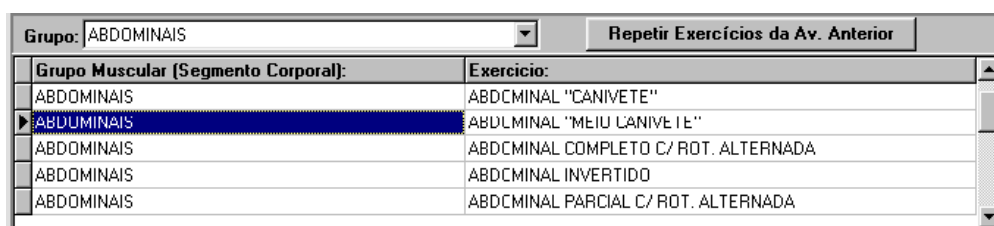
3ª Ação

Iniciamos a montagem dos grupos musculares e exercícios que deseja avaliar.

A) **Selecione o grupo.**



B) **Indique o exercício que deseja utilizar movendo o mouse para ele.**



- C) Clique 2 vezes no exercício selecionado para que seja enviado para o quadro onde serão registrados todos os exercícios do teste.

Grupo Muscular (Segmento Corporal):	Exercício:
ABDOMINAIS	ABDCMINAL "CANIVETE"
▶ ABDUMINAIS	ABDLMINAL "MEIU CANIVETE"
ABDOMINAIS	ABDCMINAL COMPLETO C/ ROT. ALTERNADA
ABDOMINAIS	ABDCMINAL INVERTIDO
ABDOMINAIS	ABDCMINAL PARCIAL C/ ROT. ALTERNADA

Grupo Muscular(Segmento Corporal):	Exercício:	Rep. Alvo:	Carga:	Rep. Realiz.:	CargaTt:	Unidade:
ABDOMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVET	0	0	0	0	
▶ ABDUMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVETE"	0	0	0	0	

- D) No grupo muscular e exercício selecionado elabore e insira as Repetições Alvo, Carga e Unidade a ser utilizada neste teste para este item.

Grupo:	ABDOMINAIS	Repetir Exercícios da Av. Anterior				
--------	------------	------------------------------------	--	--	--	--

Grupo Muscular (Segmento Corporal):	Exercício:
ABDOMINAIS	ABDCMINAL "CANIVETE"
▶ ABDUMINAIS	ABDLMINAL "MEIU CANIVETE"
ABDOMINAIS	ABDCMINAL COMPLETO C/ ROT. ALTERNADA
ABDOMINAIS	ABDCMINAL INVERTIDO
ABDOMINAIS	ABDCMINAL PARCIAL C/ ROT. ALTERNADA

Grupo Muscular(Segmento Corporal):	Exercício:	Rep. Alvo:	Carga:	Rep. Realiz.:	CargaTt:	Unidade:
ABDOMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVET	25	0	0	0	KgF
▶ ABDUMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVETE"	25	0	0	0	KgF

- E) Proceda da mesma forma para os outros Grupos Musculares e Exercícios que deseja programar. Ao finalizar clique em Gravar.

BEST TRAINING - Neuromuscular / Repetições Máximas							
Novo	Alterar	Gravar	Cancelar	Primeiro	Anterior	Próximo	Último
Excluir	Imprimir	Selecionar	Excel	Fechar			

Nome do aluno:	CARLOS EDUARDO DA SILVA	Data Avaliação:	07/08/02
Nome do Avaliador:	JOSE LUIZ SANTOS		

Grupo:	ABDOMINAIS	Repetir Exercícios da Av. Anterior				
--------	------------	------------------------------------	--	--	--	--

Grupo Muscular (Segmento Corporal):	Exercício:
ABDOMINAIS	ABDCMINAL "CANIVETE"
▶ ABDUMINAIS	ABDLMINAL "MEIU CANIVETE"
ABDOMINAIS	ABDCMINAL COMPLETO C/ ROT. ALTERNADA
ABDOMINAIS	ABDCMINAL INVERTIDO
ABDOMINAIS	ABDCMINAL PARCIAL C/ ROT. ALTERNADA

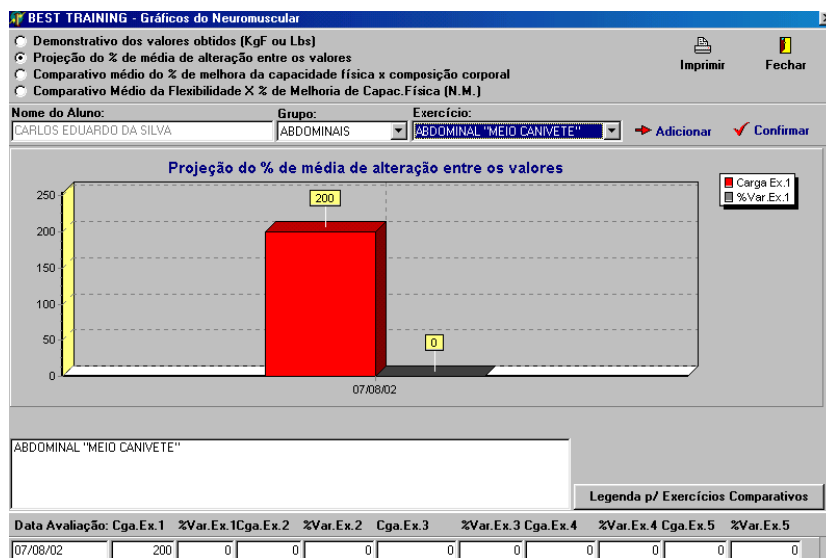
Grupo Muscular(Segmento Corporal):	Exercício:	Rep. Alvo:	Carga:	Rep. Realiz.:	CargaTt:	Unidade:
ABDOMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVET	20	10	20	200	KgF
▶ ABDUMINAIS	ABDOMINAL "MEIO CANIVETE"	20	10	20	200	KgF
ABDUTORES DE COXA	ABDUÇÃO DAS COXAS (QUADR	20	20	20	400	KgF
ANTE-BRAÇOS	EXTENSÃO DE PUNHO	10	10	10	100	KgF
BÍCEPS BRAQUIAL	ROSCA BÍCEPS DIRETA	10	10	10	100	KgF
OMBROS	DESENVOLVIMENTO P/ TRÁS	12	12	12	144	KgF
QUADRÍCEPS FEMURAL	AVANÇO COM ALTERNÂNCIA D	10	10	10	100	KgF

Relatórios Gráficos	Excluir Exercício
---------------------	-------------------

Para facilitar as ações de montagem dos testes existem os recursos “Repetir Exercícios da Avaliação Anterior” para incluir os mesmos testes já formatados de uma avaliação já montada e “Excluir Exercício” para eliminar um exercício que não lhe agrade durante a montagem.

Relatórios Gráficos dos testes de Repetições Máximas

O recurso de gráficos neste setor oferece uma ampla forma de observações e opções. A forma de operacionalidade é simples e de fácil execução, pois obedece aos mesmos princípios observados dos setores anteriores.



Teste de 1 Repetição Máxima

Permite de forma prática e segura a montagem do teste de interesse do instrutor / avaliador.

A forma de inclusão de um aluno e montagem do teste utiliza as mesmas funções do Teste de Repetições Máximas.

Grupo:	Exercício:	Carga (Lb/Kg):	Unidade:
TRÍCEPS BRAQUIAL	SUPINO FECHADO P/ TRÍCEPS	20	KgF
TRÍCEPS BRAQUIAL	TRÍCEPS FRANCÊS		
ANTERIORES DA PERNA	DORSI-FLEXÃO DO PÉ C/ JOELHOS ESTENDIDOS	25	KgF
COSTAS	PULL-OVER EM PÉ	25	KgF
PANTURRILHA	FLEXÃO PLANTAR C/ JOELHOS ESTENDIDOS	10	KgF
OMBROS	DESENVOLVIMENTO	20	KgF
TRÍCEPS BRAQUIAL	TRICEPS FRANCÊS	20	KgF

Teste Flexão de Braços

Sua montagem obedece aos padrões primários do sistema como também a operacionalidade.

BEST TRAINING - Avaliação Neuromuscular / Flexão de Braços

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Consultas Flexão de Braços

Nome do aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA Data Avaliação: 23/09/02

Nome do Avaliador: JOSE LUIZ SANTOS

Protocolo utilizado no teste:
Padrão

Repetições por minuto:
45

Resultado:
EXCELENTE

Teste Abdominal

Sua montagem obedece aos padrões primários do sistema como também a operacionalidade.

BEST TRAINING - Avaliação Neuromuscular / Abdominal

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Consultas Abdominal

Nome do aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA Data Avaliação: 24/09/02

Protocolo utilizado no teste:
PADRÃO

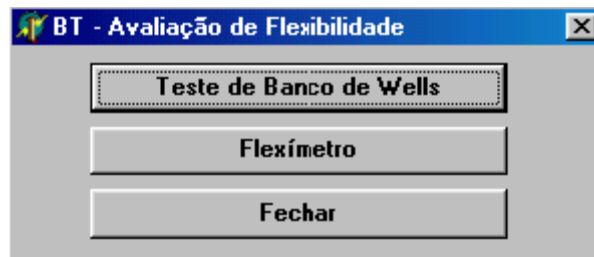
Nome do Avaliador: JOSE LUIZ SANTOS

Repetições por minuto:
45

Resultado:
EXCELENTE

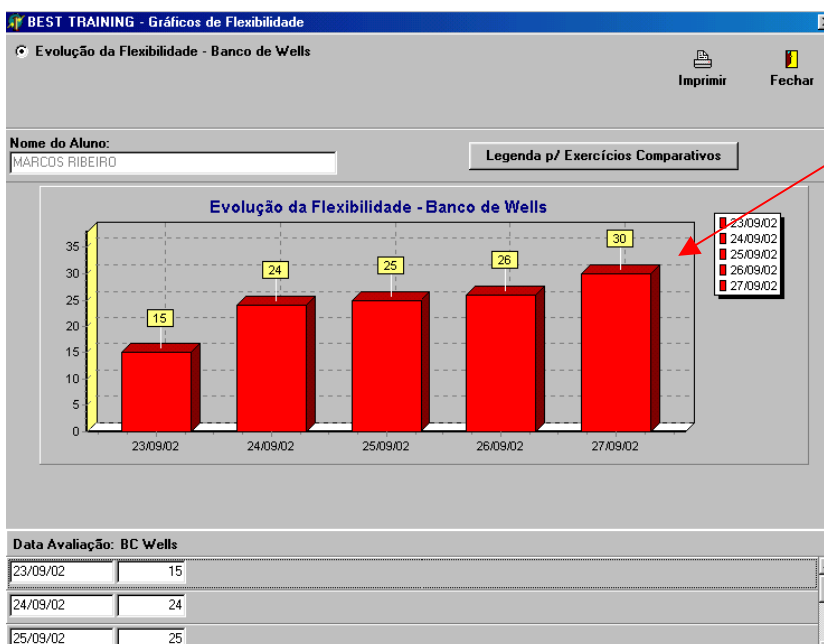
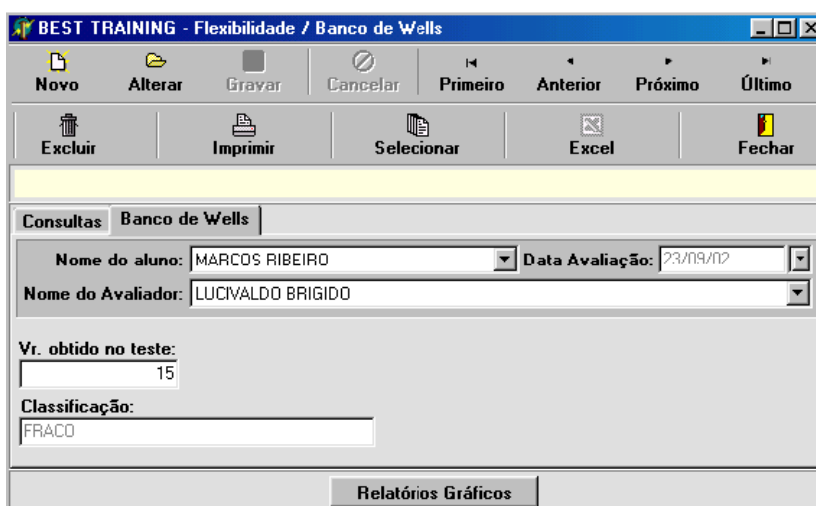
Testes de FLEXIBILIDADE

Possibilitam ao avaliador / instrutor recursos em medição de flexibilidade de acordo com os interesses e equipamentos que dispõe.



Teste de Banco de Wells

Sua montagem obedece aos padrões primários do sistema como também a operacionalidade. Permite também a realizações de comparativos de evolução através de Relatórios Gráficos.



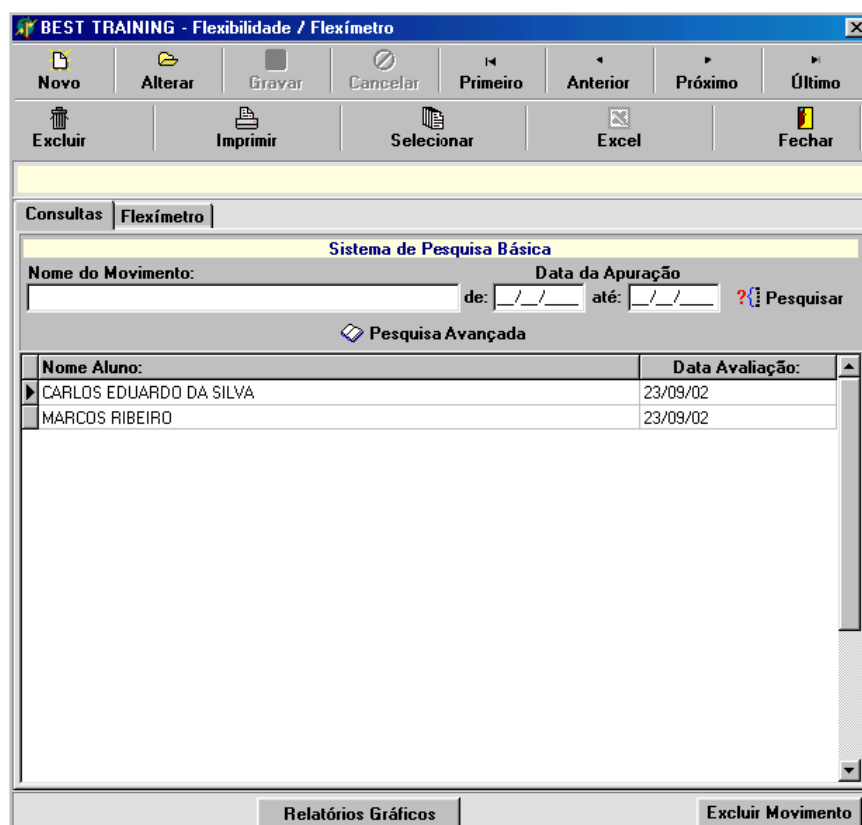
Teste com Flexímetro

Sua montagem obedece aos padrões primários do sistema como também a operacionalidade, porém alguns dos seus testes solicitam o uso do equipamento “Flexímetro”. Para auxílio do avaliador existem imagens com os testes.

Como funciona a montagem?

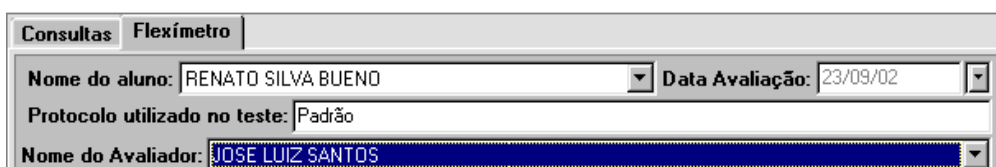
1ª Ação

Ao entrar no setor Flexibilidade tela Flexímetro, seção Consulta, clique em **Novo**.



2ª Ação

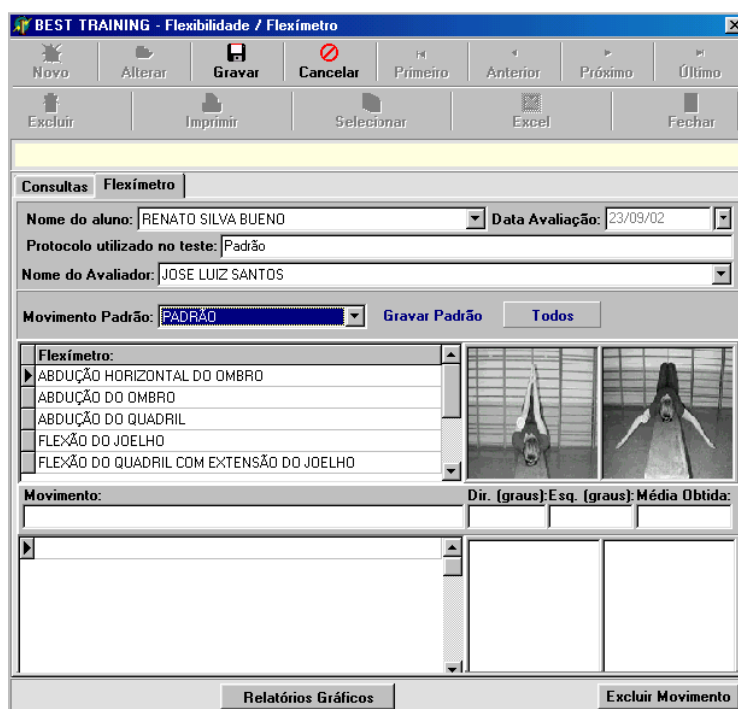
Na seção Flexímetro selecione o **Aluno** desta avaliação, a **Data** em que está sendo realizada e o **Avaliador**.



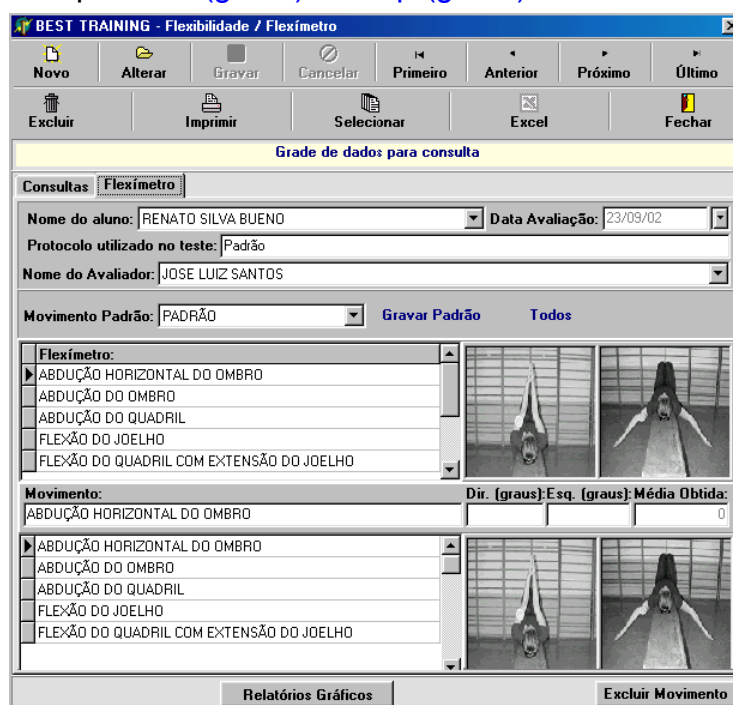
3ª Ação

Iniciamos a montagem dos grupos musculares e exercícios que deseja avaliar.

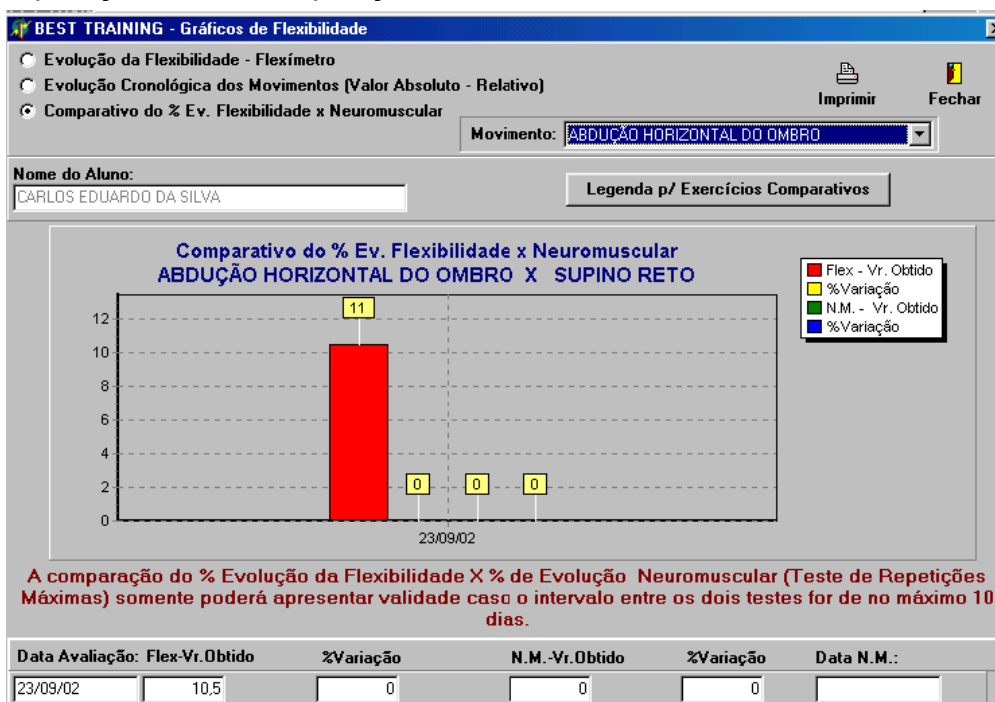
A) **Selecione** as opções de movimentos de avaliação em **Movimento Padrão**, neste exemplo selecionamos o **“PADRÃO”**, em seguida clique em **Todos**. Esta ação selecionará todos os exercícios existentes no quadro **Flexímetro** para serem utilizados nos testes ou clique **2 vezes** em um dos movimentos para que ele seja enviado automaticamente para o quadro abaixo **Movimento**.



B) Com os exercícios testes a disposição no quadro **Movimento** informe os valores obtidos nos campos **Dir. (graus)** e **Esq. (graus)** em cada um dos testes realizados para que o sistema realize os cálculos da média obtida e informe no campo **Média Obtida**.



Como excelência dentro do sistema neste setor o recurso para comparações esta à disposição em [Relatórios Gráficos](#).



Teste SHUTTLE RUN

Sua montagem obedece aos padrões primários do sistema como também a operacionalidade para inclusão de dados.

Nome do aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA **Data Avaliação:** 19/08/02
Nome do Avaliador: LUCIVALDO BRIGIDO

Tempos de execuções dos testes: Média:
 1ª: 200 2ª: 200 Média: 200

Velocidade Média: 0,18 m/s Velocidade Média: 0,65 Km/h

Resultado:
CLASSIFICAÇÃO NÃO DISPONÍVEL

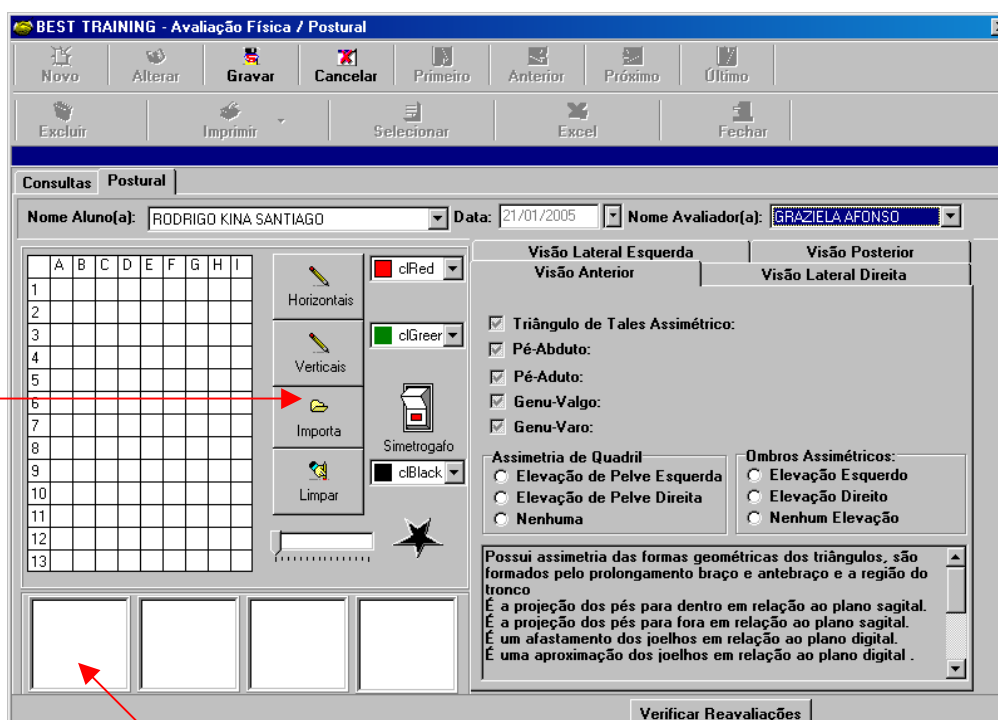
OBS: Lembramos que qualquer informação de tempo de execução será calculada neste teste, porem o [Resultado da Classificação](#) estará disponível somente se o avaliado tiver menos de 18 anos, pois o protocolo deste teste foi formulado para este tipo de publico.

AVALIAÇÃO POSTURAL DIGITAL

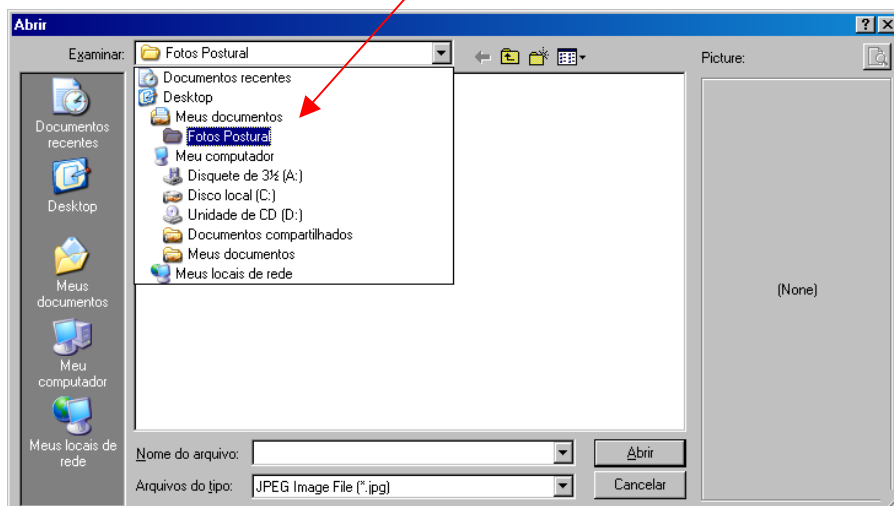
Com o este recurso o avaliador poderá fazer uma Avaliação Postural muito mais precisa. Possui o simetrógrafo digital com opções de cores para facilitar a visualização da foto. Além de oferecer diversas opções para apontamento, permitindo maior flexibilidade ao avaliador / instrutor nas observações dos desvios encontrados.

Como funciona?

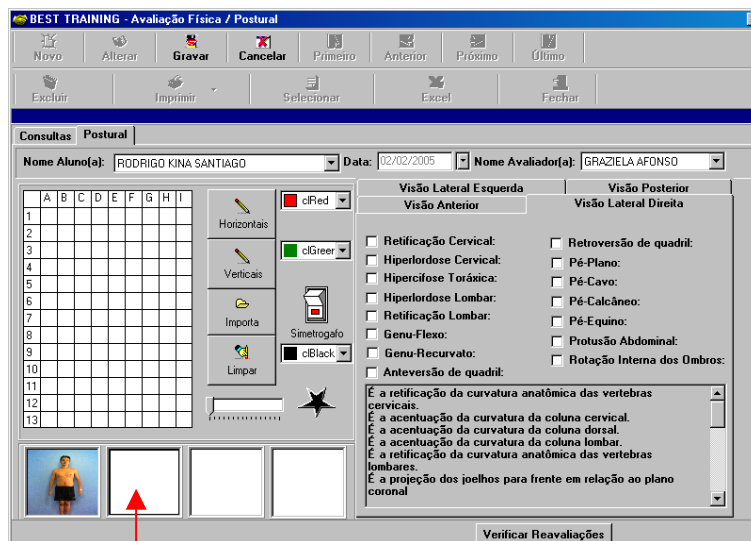
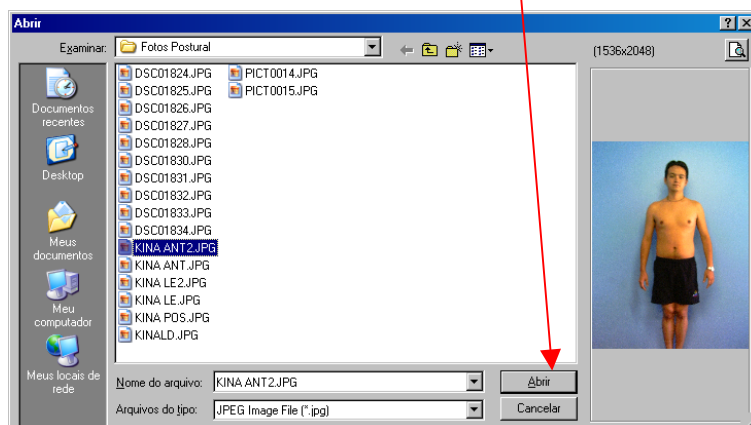
Selecione o nome do aluno, data da avaliação e nome do avaliador. Para inserir as fotos no software, salve-as em uma pasta qualquer em Meus Documentos, coloque como nome da foto o nome do avaliado.



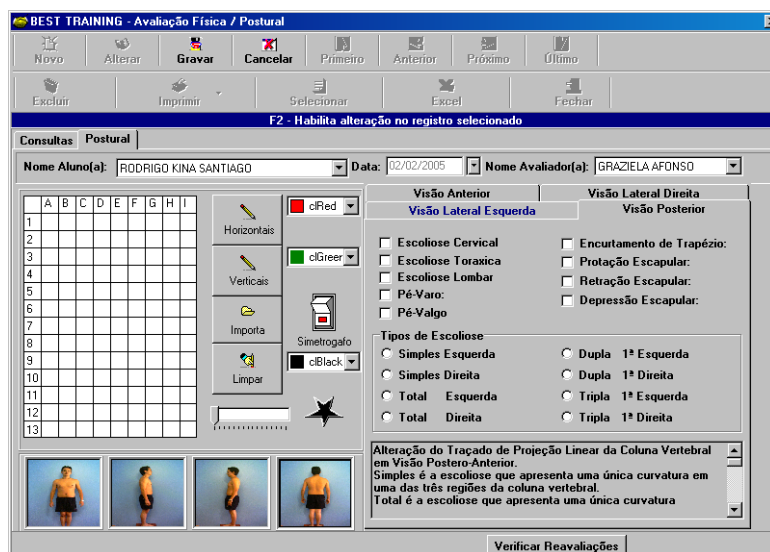
Clique no 1º campo para acrescentar a foto da Visão Anterior. Clique no botão **Importa** e procure a pasta de fotos que você criou.



Selecione a foto desejada. Clique no botão Abrir.



Clique no 2º campo para acrescentar a foto da visão lateral direita. E depois clique novamente no botão Importa. E assim consecutivamente até preencher os quatro campos.



Para fazer a Avaliação Postural, clique em uma das fotos que o sistema automaticamente transferirá a foto para o quadro acima. O sistema oferece uma série de recursos para facilitar e tornar sua avaliação postural mais precisa. Veja abaixo os recursos oferecidos:

1° Recurso: Ligar ou desligar o simetrógrafo. Caso a foto tenha sido tirada com o simetrógrafo não é necessário utilizar o simetrógrafo do sistema.

2° Recurso: Escolher a cor das linhas do simetrógrafo. Dependendo da cor da parede, para uma melhor visualização modifique a cor como desejado.

3° Recurso: Foto Preto e Branco. Caso a foto que tenha tirado esteja com algumas falhas pela iluminação, coloque a foto como preto e branco.

4° Recurso: Brilho. Aumente ou diminua o brilho de sua foto, buscando uma melhoria na visualização da mesma.

5° Recurso: Linhas Horizontais e Verticais. Com essas linhas fica mais fácil visualizar o desvio postural, as linhas são móveis, portanto o avaliador poderá colocá-las onde desejar. Insira quantas linhas for necessário.

6° Recurso: Escolher a cor das linhas Horizontais e Verticais. Para uma melhor visualização modifique a cor das linhas como desejado.

7° Recurso: Limpar. Ao clicar neste botão o quadro será limpo.



BEST TRAINING - Avaliação Física / Postural

Nome Aluno(a): RODRIGO KINA SANTIAGO Data: 02/02/2005 Nome Avaliador(a): GRAZIELA AFONSO

Horizontais Verticais Importa Limpar Simetragrafo

Visão Lateral Esquerda Visão Anterior Visão Posterior Visão Lateral Direita

Triângulo de Tales Assimétrico:

Pé-Abduto: Pé-Aduto: Genu-Valgo: Genu-Varo:

Assimetria de Quadril: Ombros Assimétricos:

Elevação de Pelve Esquerda Elevação Esquerdo

Elevação de Pelve Direita Elevação Direito

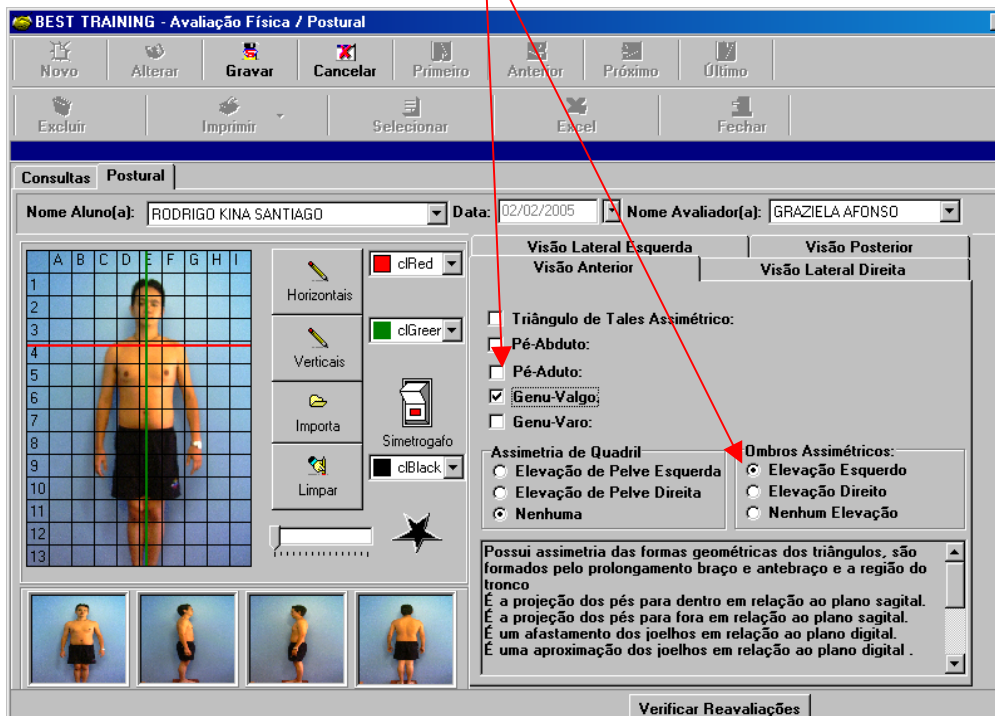
Nenhuma Nenhum Elevação

Possui assimetria das formas geométricas dos triângulos, são formados pelo prolongamento braço e antebraço e a região do tronco.
 É a projeção dos pés para dentro em relação ao plano sagital.
 É a projeção dos pés para fora em relação ao plano sagital.
 É um afastamento dos joelhos em relação ao plano digital.
 É uma aproximação dos joelhos em relação ao plano digital.

Verificar Reavaliações

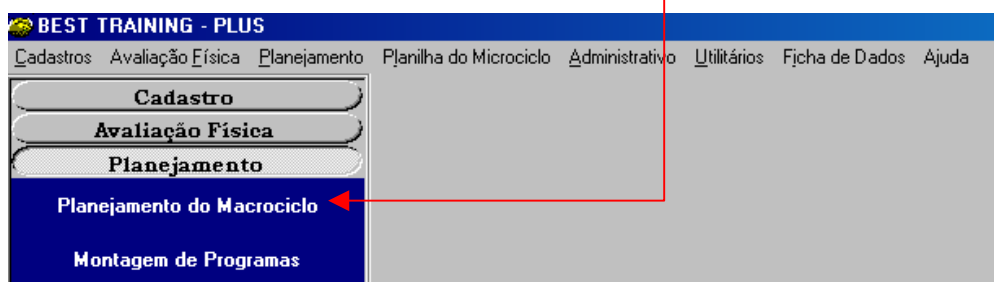
Outro recurso importante é a descrições dos desvios posturais que se localiza na parte inferior da tela.

A Análise Postural deve ser feita nas quatro visões: Anterior, Lateral Direita, Lateral Esquerda e Visão Posterior. Caso seu aluno tenha algum desvio postural assinala com um clique ao lado do nome do desvio.



PLANEJAMENTO

Seção onde poderá ser elaborado **Mapas e Planilhas** (Macro ciclo e Micro ciclo) de treinamento do aluno / cliente.



Como gerar o Planejamento dos Mapas e Planilhas?

1º Passo

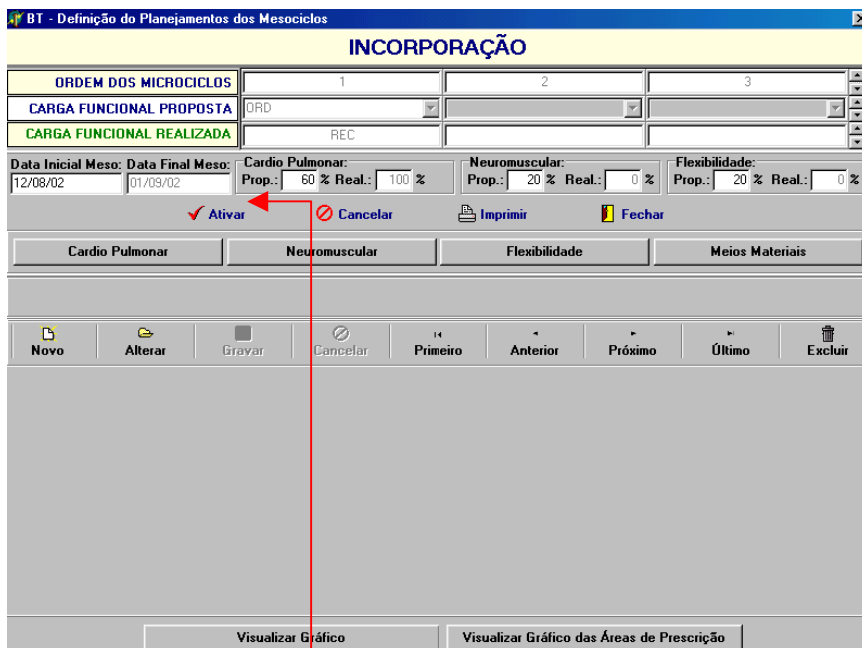
Clique no botão / ícone **Novo** e selecione um aluno cadastrado, informe a data de planejamento e em seguida defina as opções para a montagem do mapa e planilha. Em seguida clique em **Gerar Mapão do Macro**.

2º Passo

Em **Controle do mapão do treinamento** inicie o preenchimento da **Carga Funcional Proposta** do treino informando através das **legendas** disponíveis nesta tela.

3º Passo

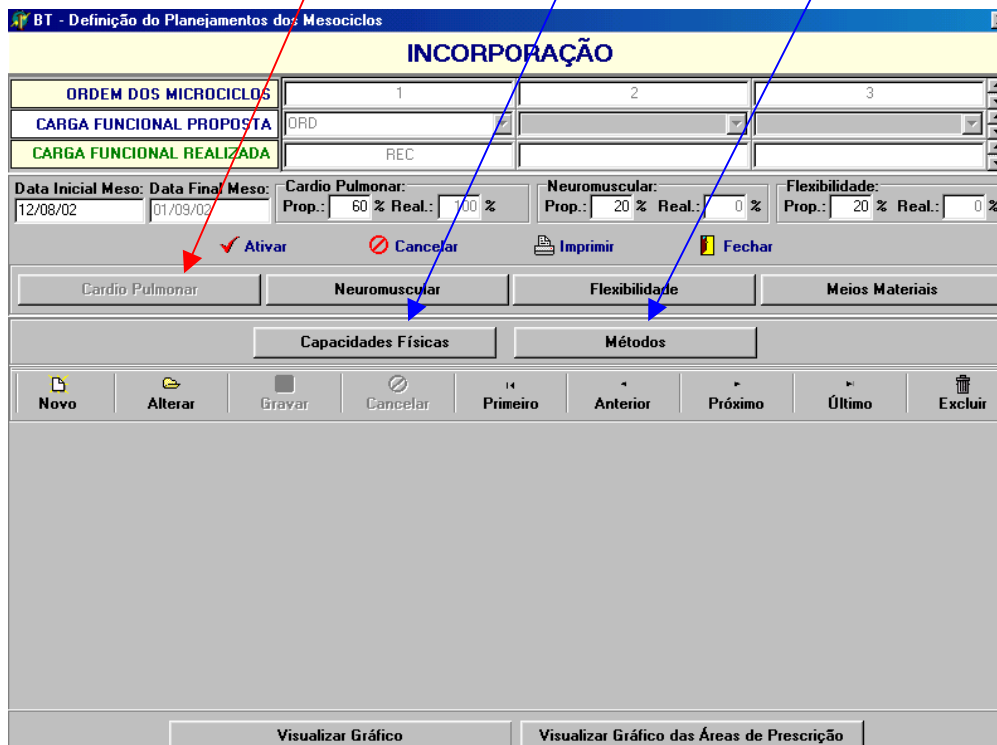
Clique no quadro **INCORPORAÇÃO** para iniciar a **Definição do Planejamento dos Mesociclos**.



Clique no botão **Ativar** para que possa ser possível inserir sua proposta de treinamento em cada uma das qualidades físicas disponíveis, **Cardio Pulmonar**, **Neuromuscular**, **Flexibilidade** e a escolha dos **Meios Materiais**.

4º Passo

Clique em **Cardio Pulmonar**, notará que em seguida estarão disponíveis os botões/ícones **Capacidades Físicas** e **Métodos**.



5º Passo

Inicie clicando em **Capacidades Físicas**, em seguida no botão **Novo** para que o quadro para inserção das valências cardiorespiratorias (Cardio Pulmonar) fiquem disponíveis. Escolha a sua opção.

INCORPORAÇÃO

ORDEM DOS MICROCICLOS: 1, 2, 3

CARGA FUNCIONAL PROPOSTA: ORD

CARGA FUNCIONAL REALIZADA: REC

Data Inicial Meso: 12/08/02 | Data Final Meso: 01/09/02

Cardio Pulmonar: Prop.: 60% Real.: 100%

Neuromuscular: Prop.: 20% Real.: 0%

Flexibilidade: Prop.: 20% Real.: 0%

Ativar | Cancelar | Imprimir | Fechar

Cardio Pulmonar | Neuromuscular | Flexibilidade | Meios Materiais

Capacidades Físicas | Métodos

Novo | Alterar | Gravar | Cancelar | Primeiro | Anterior | Próximo | Último | Excluir

Capacidade Física:	Proposto(%)	Realizado(%)
MISTA: RESISTÊNCIA AERÓBIA / ANAERÓBIA	100	0

Capacidade Física: MISTA: RESISTÊNCIA AERÓBIA / ANAERÓBIA

Capacidade Física:	Sigla:	Proposto(%)	Realizado(%)
MISTA: RESISTÊNCIA AERÓBIA / ANAERÓBIA	RESIST.AERO/ANAERO	100	0

Visualizar Gráfico | Visualizar Gráfico das Áreas de Prescrição

6º Passo

Clique em **Métodos** para inserção da linha de trabalho a Capacidade escolhida. Para preenchimento proceda da forma anterior.

INCORPORAÇÃO

ORDEM DOS MICROCICLOS: 1, 2, 3

CARGA FUNCIONAL PROPOSTA: ORD

CARGA FUNCIONAL REALIZADA: REC

Data Inicial Meso: 12/08/02 | Data Final Meso: 01/09/02

Cardio Pulmonar: Prop.: 60% Real.: 100%

Neuromuscular: Prop.: 20% Real.: 0%

Flexibilidade: Prop.: 20% Real.: 0%

Ativar | Cancelar | Imprimir | Fechar

Cardio Pulmonar | Neuromuscular | Flexibilidade | Meios Materiais

Capacidades Físicas | **Métodos**

Novo | Alterar | Gravar | Cancelar | Primeiro | Anterior | Próximo | Último | Excluir

Método: CONTÍNUO CONSTANTE

Método:	Proposto(%)	Realizado(%)
CONTÍNUO CONSTANTE	30	0

Método: CONTÍNUO CONSTANTE

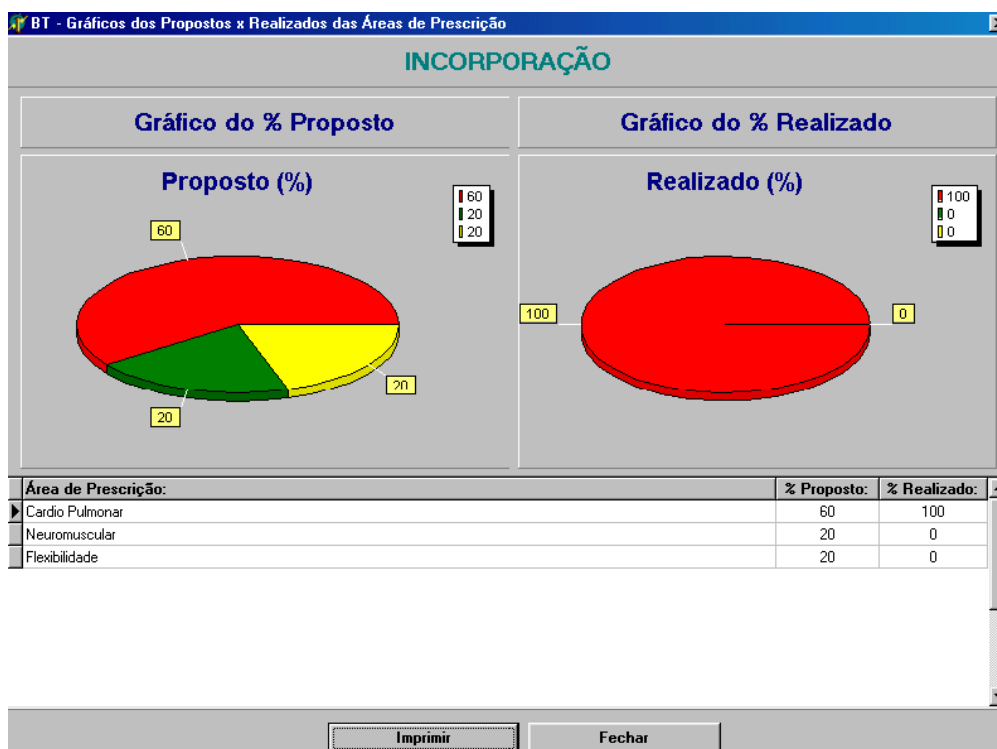
Método:	Sigla:	Proposto(%)	Realizado(%)
CONTÍNUO CONSTANTE	CONTÍNUO CONSTANTE	30	0

Visualizar Gráfico | Visualizar Gráfico das Áreas de Prescrição

Neste exemplo temos a representação do que foi planejado em **Meios Materiais**.



Já em **Visualizar Gráficos das Áreas de Prescrição** apresenta e informa o que foi incorporado e proposto em cada qualidade física.



Outra forma de apresentação da programação do treino deste aluno / cliente é em formato descritivo para impressão. O recurso para impressão de qualquer assunto de treino esta disponível em todas as telas do sistema.

Mesociclo:	Cardio Pulmonar	Neuromuscular	Flexibilidade
INCORPORAÇÃO	Proposto: 60 Realizado: 100	Proposto: 20 Realizado: 0	Proposto: 20 Realizado: 0
Data Início: 12/08/02		Data Final: 01/09/02	
Qt. Micros: 3			
Prescrição: Cardio Pulmonar	Área de Prescrição: Capacidades Físicas		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:
MISTA: RESISTÊNCIA AERÓBIA / ANAERÓBIA	RESIST.AERO/ANAERO	100	0
Prescrição: Cardio Pulmonar	Área de Prescrição: Métodos		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:
CONTÍNUO CONSTANTE	CONTÍNUO CONSTANTE	30	0
Prescrição: Flexibilidade	Área de Prescrição: Capacidades Físicas		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:
FLEXIBILIDADE DE MANUTENÇÃO	FLEXIBILIDADE MANUT.	40	0
Prescrição: Flexibilidade	Área de Prescrição: Métodos		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:
DINÂMICO ATIVO	DINÂMICO ATIVO	0	0
Prescrição: Meio Material	Área de Prescrição:		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:
BICICLETA		0	100
BICICLETA ESTACIONÁRIA		25	0
ESPALDA R		25	0
EQUIP. MUSCULAÇÃO		50	0
Prescrição: Neuromuscular	Área de Prescrição: Capacidades Físicas		
Descrição:	Sigla:	Proposto:	Realizado:

PLANEJANDO O MICROCICLO

Como critério técnico e operacional neste sistema o setor para a criação das planilhas do Microciclo somente estará disponível para inserção de dados após o preenchimento da planilha de Macro ciclo.

Retornando do **Mapão do Macro** clique em **Gerar Planilha do Micro**.

1º Passo

Ao abrir a tela Controle da montagem de planilhas clique no botão **Nova Planilha do Micro**, selecione o **Nome do Aluno**, automaticamente data do Macro e outros detalhes estarão preenchidos automaticamente, basta o usuário informar a **Data inicial**.

A seguir clique em **Abrir planilha do micro selecionada**.

2º Passo

Conforme a informação prescrita nesta tela clique no dia da semana de seu interesse para iniciar a elaboração do planejamento de prescrição diário. Em nosso exemplo vamos utilizar a segunda-feira (SEG) Clique em seguida no botão **Cardiopulmonar**, quando este setor estiver disponível clique no botão / ícone **Novo**.

3º Passo

Procure preencher todas as informações solicitadas e principalmente os campos que estiverem com o título em azul, pois são campos obrigatórios exigidos pelo sistema.

Caso ocorrer alguma dúvida quanto a siglas ou nomenclaturas empregadas nesta planilha, através do botão **Legendas** o usuário terá acesso a todas as definições empregadas para as operações que se seguirão neste setor.

CAPACIDADES FÍSICAS	
TIPO	SIGLA
ENDURANCE MUSCULAR	ENDURANCE MUSC.
RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA	R.M.L.
FORÇA DINÂMICA	FORÇA DINÂMICA
FORÇA EXPLOSIVA	FORÇA EXPLOSIVA
RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE	RES. DE VELOCIDADE
FORÇA PURA	FORÇA PURA
RESISTÊNCIA AERÓBIA DE MODERADA PARA BAIXA INTENSIDADE	RES.AERO.MOD./BAIXA
RESISTÊNCIA AERÓBIA DE MODERADA PARA ALTA INTENSIDADE	RES.AERO.MOD./ALTA
MISTA: RESISTÊNCIA AERÓBIA / ANAERÓBIA	RES.AERO./ANAERO.
POTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA	POT.ANAER.ALÁTICA
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA	RES.ANAERÓBIA
FLEXIBILIDADE DE AMPLIAÇÃO	FLEXIBILIDADE AMPL.
FLEXIBILIDADE DE MANUTENÇÃO	FLEXIBILIDADE MANUT.

CARGA FUNCIONAL	
Tipo	Sigla
CHOQUE	CHO
ORDINÁRIO	ORD
ESTABILIZADO	EST
RECUPERATÓRIO DE APOIO	REA
RECUPERATÓRIO	REC

MÉTODOS	
Tipo	Sigla
ESTÁTICO PASSIVO	ESTÁTICO PASSIVO
ESTÁTICO ATIVO	ESTÁTICO ATIVO
DINÂMICO ATIVO	DINÂMICO ATIVO
DINÂMICO PASSIVO	DINÂMICO PASSIVO
FACILITAÇÃO PROPIOCEPTIVA	FACILITAÇÃO PROPIOCEPTIVA
CONTÍNUO CONSTANTE	CONTÍNUO CONSTANTE
CONTÍNUO VARIATIVO	CONTÍNUO VARIATIVO
INTERVALADO	INTERVALADO
FARTLEK	FARTLEK
CIRCUITO	CIRCUITO
ALTERNADO POR SEGMENTO DUPLO AGRUPADO	ALTERNADO P/SEG. DUPLO
ALTERNADO POR SEGMENTO TRIPLO AGRUPADO	ALTERNADO P/SEG. TRIPLO

Havendo dúvidas para montagem nesta planilha com o que foi proposto na base anterior do Macro basta clicar no botão **Visualizar Gráficos dos Dados do Mesociclo**, mas para tal ação o cursor deverá estar posicionado em uma das áreas de interesse para verificação como **Método**, **Capacidade Física** ou **Material** que estão em **titulo azul**.



4º Passo

Proceda ao preenchimento das informações nos outros segmentos (**Neuromuscular e Flexibilidade**) como feito anteriormente em Cardiopulmonar, como também seguidamente nos outros dias da semana que achar necessário.

Ajuda para Montagem

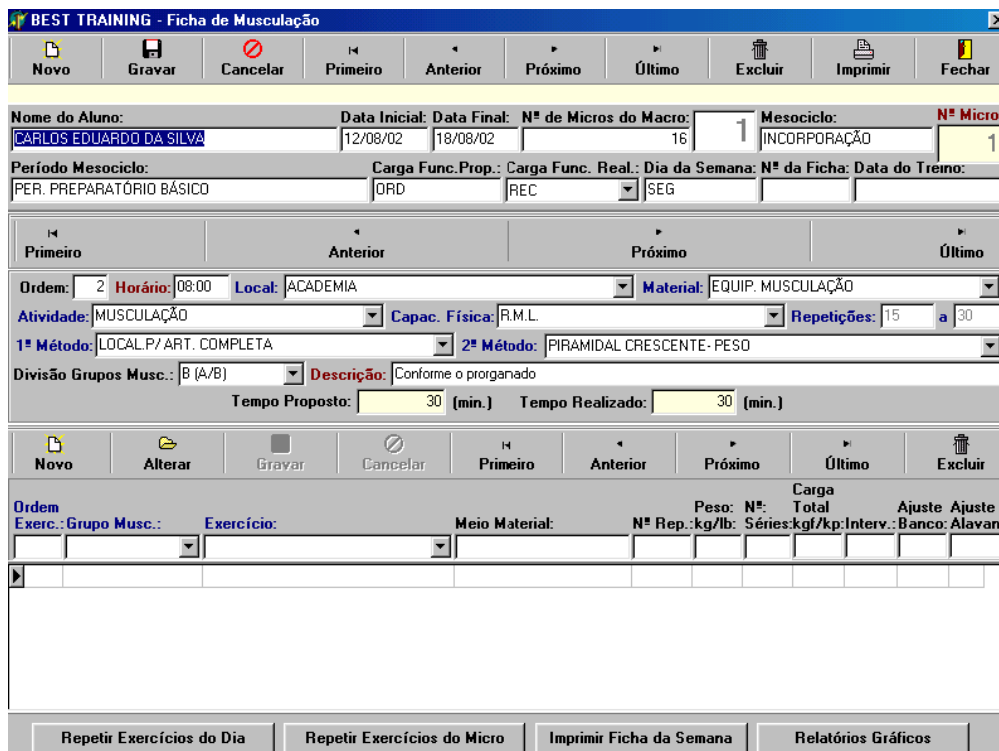
Caso queira repetir a mesma prescrição para o **dia** seguinte ou mesmo nas outras **semanas** basta clicar nos botões para esta ação que estão ao rodapé da tela.



Já a **Definição da montagem** do treino de **Musculação** solicita uma linha maior de detalhamento dentro da programação do treino Neuromuscular. Seu botão de acesso também esta posicionado no rodapé desta tela.

5º Passo

Ao acessar a ficha de Musculação o sistema carrega sempre e somente o mesmo cliente que o usuário esta realizando a montagem de programação como também todos os dados anteriores pertinentes a este treino, o que fica a ser definido nesta elaboração são os **exercícios**, **grupos musculares**, **meios materiais**, **cargas** e **repetições**.



Como montar a ficha de Musculação?

1ª Ação

Clique no primeiro botão / ícone **Novo** no topo da tela.

2ª Ação

Informe o numero desta ficha de musculação que esta sendo elaborado no campo **Nº da Ficha**, em seguida informe a **Data do Treino**. Finalize esta operação registrando no botão / ícone **Gravar**.

3ª Ação

Clique no próximo e ultimo botão / ícone **Novo** que esta na segunda seção desta tela.

4ª Ação

Preencha os dados da série que esta programando.

Para facilitar o preenchimento esta ficha também permite a **repetição** dos exercícios para outros dias, basta acionar o botão no rodapé.

5ª Ação

Ao finalizar a montagem desta programação lembre-se de registrar a operação no botão / ícone **Gravar**.

Outro facilitador neste setor é a possibilidade de impressão da cada ficha semanal do treino de musculação programado.

Ficha de Musculação

Nome: CARLOS EDUARDO DA SILVA		Período da Planilha de: 12/09/02 até: 19/09/02		Data do Treino: 12/09/02	Microciclo: 1	Nº da Ficha: 1	Divisão: B (AVB)	Grupo Musc.:		
Dia da Semana: SEG	Capacidade Física: R.M.L.	1º Método: LOCAL, P/ ART. COMPLETA			2º Método: LOCAL, P/ ART.					
Ordem	Exerc.: Exercício:	Grupo Muscular:	Meio Material:	Nº Rep.:	Peso KG/LB:	Nº Séries:	Carga Total kg/lbs:	Interv.:	Ajuste Banco:	Ajuste Alavan.:
1	HIPEREXTENSÃO DA COLUMNA	LOMBARES	BANCO	12	20	2	480	1	0	0

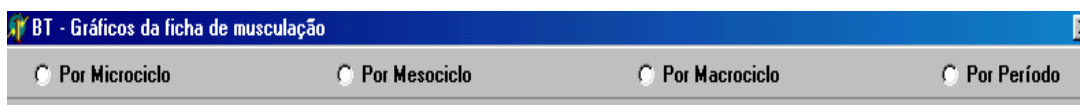
Data: 26/09/02

Horário: 22:55

Página: 1

RELATÓRIOS GRÁFICOS DAS FICHAS DE MUSCULAÇÃO

Fortalecendo o controle de treinamento de musculação este setor também oferece observações para análise com Relatórios Gráficos e em diversas opções que são por **Microciclo**, **Mesociclo**, **Macrociclo** e por **Período**.



Em cada uma dessas áreas também são oferecidas diversas opções de análise. Para utilizar deve ser seguida a seguinte operação.

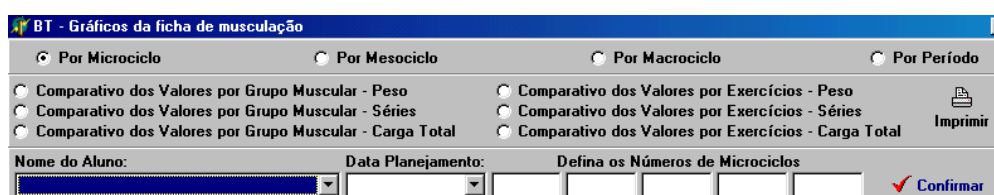
1º Passo

Assinale qual o tipo de planilha que deseja analisar. Neste exemplo vamos utilizar “Por Microciclo”.



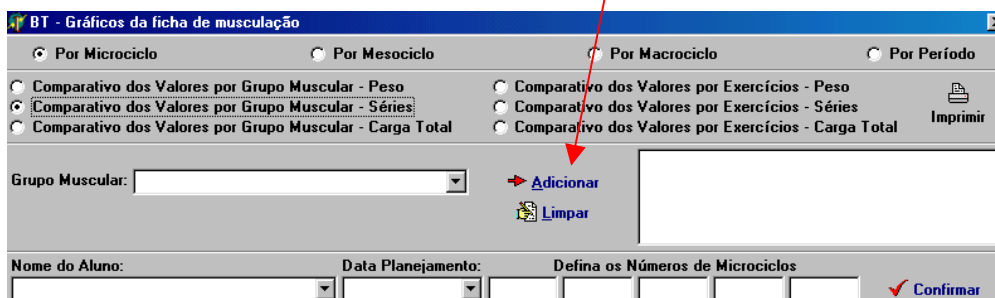
2º Passo

Apos assinalar serão disponibilizados os tipos de Comparativos que deseja fazer. Em nosso exemplo vamos assinalar **“Comparativos dos Valores por Grupo Muscular – Série”**



3º Passo

Selecione os **Grupos Musculares** disponíveis que deseja analisar nesta questão. Ao escolher clique em **Adicionar** para ser transferido ao campo onde esta indicando a seta vermelha.



4º Passo

Informe qual o **Aluno** / cliente que deseja observar, a **Data do Planejamento** e em seguida o **numero** de Microciclos para análise. Para executar clique no botão ícone **Confirmar**.



Pronto!!! O gráfico comparativo estará disponível tanto para observação como para impressão.



Repita esta mesma linha de operação para as outras planilhas oferecidas neste setor.

Outra opção de monitoramento oferecida na Planilha do Micro é o de [Controle Nutricional](#) e [Estimativa de Cálculos Nutricionais](#).

Para obter as informações da estimativa Nutricional que deseja todos os dados pertinentes quanto ao Tempo Proposto de treinamento e o Tempo Realizado forem preenchidos e informados nas programações Cardiopulmonar, Neuromuscular e Flexibilidade, servirão como base de cálculo.

Duração dos Treinos		Controle Nutricional	Estimativa dos Cálculos Nutricionais
Total Cardiopulmonar:		Total Neuromuscular:	Total Flexibilidade:
Tempo Prop.:	Tempo Real.:	Tempo Prop.:	Tempo Real.:
<input type="text" value="80"/>	<input type="text" value="35"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Freq. treinos prop.:		Freq. treinos real.:	
<input type="text" value="2"/>		<input type="text" value="1"/>	
A totalização de tempos é dada em minutos			

Procure também utilizar como apontamento de indicativos na divisão de macronutrientes o [Controle Nutricional](#).

Duração dos Treinos		Controle Nutricional	Estimativa dos Cálculos Nutricionais
Peso Corporal:	Dia Semana:	Horário:	Consumo energético diário:
<input type="text" value="85"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="0800"/>	<input type="text" value="1850"/> kcal
Orientações nutricionista:			Valor dos macronutrientes (%):
<input type="text" value="25"/>			Proteína: <input type="text" value="25"/> Carboidrato: <input type="text" value="35"/> Gordura: <input type="text" value="0"/>

Cheque após a inserção automática de dados as [Estimativas de Cálculos Nutricionais](#).

Duração dos Treinos		Controle Nutricional	Estimativa dos Cálculos Nutricionais
Gasto energético diário em repouso:		Gasto energ. rep. no micro:	Gasto energético com ativ. física micro:
<input type="text" value="2206"/> kcal		<input type="text" value="15442"/> kcal	<input type="text" value="430,65"/> kcal
Gasto energ. total micro:		Consumo energética total do micro:	Balança energética:
<input type="text" value="15872,65"/> kcal		<input type="text" value="12950"/> kcal	<input type="text" value="-2922,65"/> kcal

RELATÓRIOS GRÁFICOS (Geral)

Fortalecendo o monitoramento da planilha de Microciclos o sistema oferece uma ampla gama de [Relatórios Gráficos](#).

Data do Macro:	Data Inicial:	Data Final:	Nome Cliente:	Dia(s):	Microciclo:
12/08/02	12/08/02	18/08/02	CARLOS EDUARDO DA SILVA	SEG QUA	1

Nome do Aluno: CARLOS EDUARDO DA SILVA Data do Macro: 12/08/02 Nº Microciclo: 1

Mesociclo: INCORPORAÇÃO Duração do Macro: 12/08/02 à 02/12/02 Período: PER. PREPARATÓRIO BÁSICO

Data Inicial: 12/08/02 Data Final: 18/08/02 Carga Func. Proposta: ORD Macro: 1 Confirmar

Ao clicar no botão **Relatórios Gráficos** o sistema apresenta as opções **Por Microciclo (semanal)**, **Por Mesociclo**, **Por Macro ciclo** e **Por Mês**.

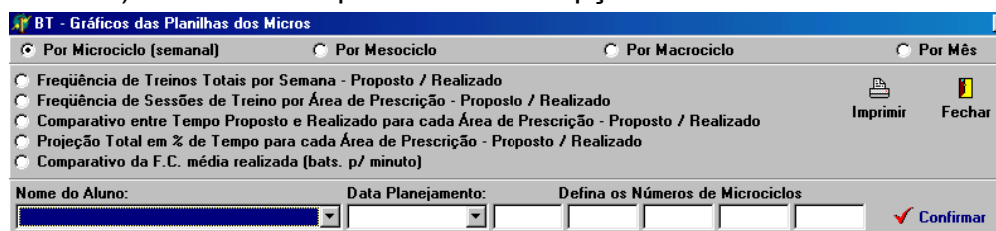


Nesta demonstração de exemplo vamos utilizar a opção “Por Microciclo (semanal)”.

Como iniciamos?

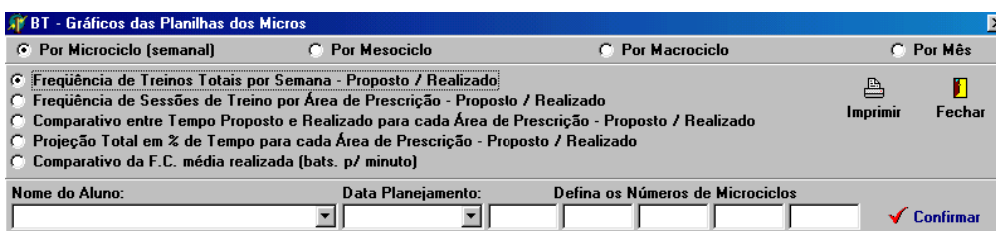
1º Passo

Ao fazer a escolha do gráfico que deseja, em nosso caso “Por Microciclo (semanal)” o sistema disponibiliza suas opções.



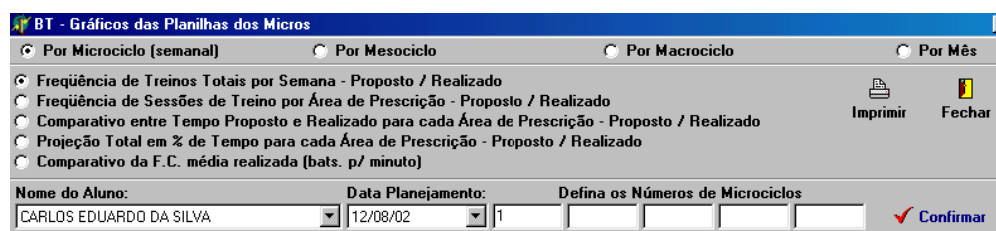
2º Passo

Selecione a opção, em nosso exemplo vamos utilizar “Frequência de Treinos por Semana. Proposto / Realizado”

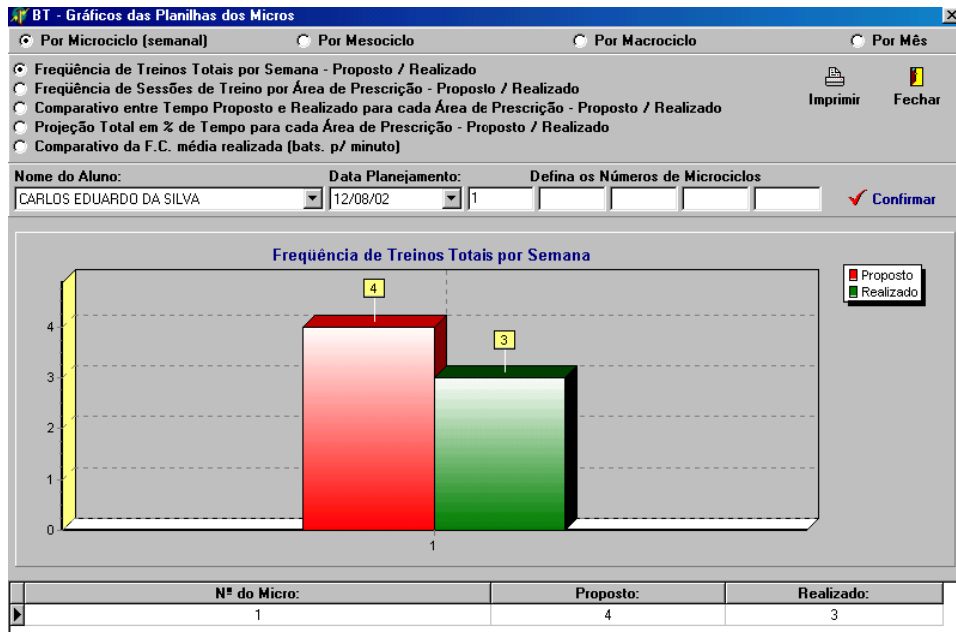


3º Passo

Informe o nome do aluno / cliente, a Data Planejamento e Defina os Números de Microciclos. Clique no ícone / botão **Confirma**.



Pronto!!! Seu gráfico estará disponível também para impressão.

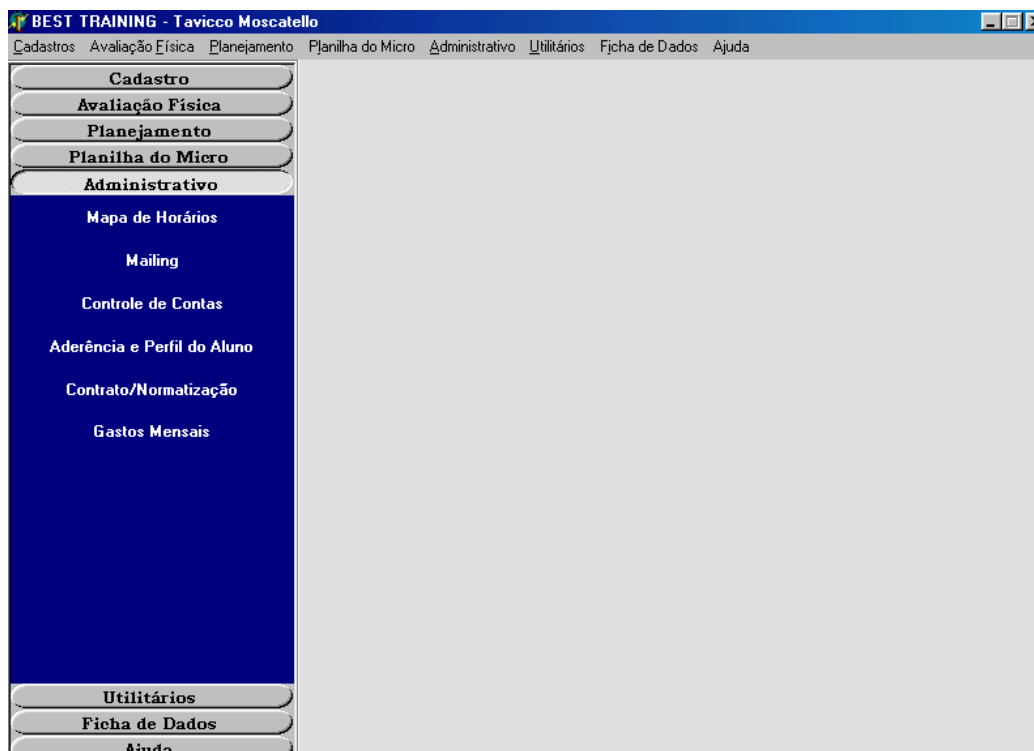


Realize o mesmo procedimento para as outras opções de gráficos.

ADMINISTRATIVO

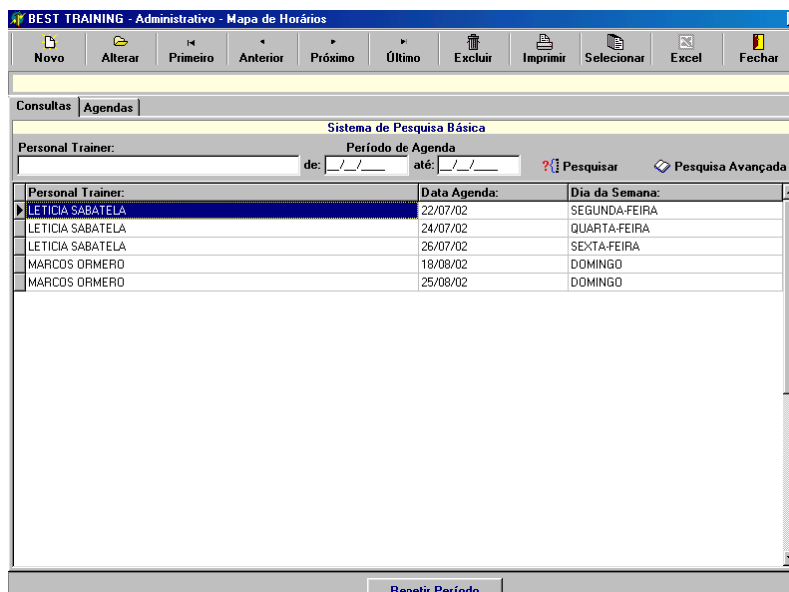
Suas Funções

A operacionalidade e controle técnico em ações de treinamento em um treinamento personalizado são pontos importantes para um bom atendimento, porém é parte importante deste contexto o controle **Administrativo**, pois é dele a fonte de orientação na gestão financeira do seu atendimento.

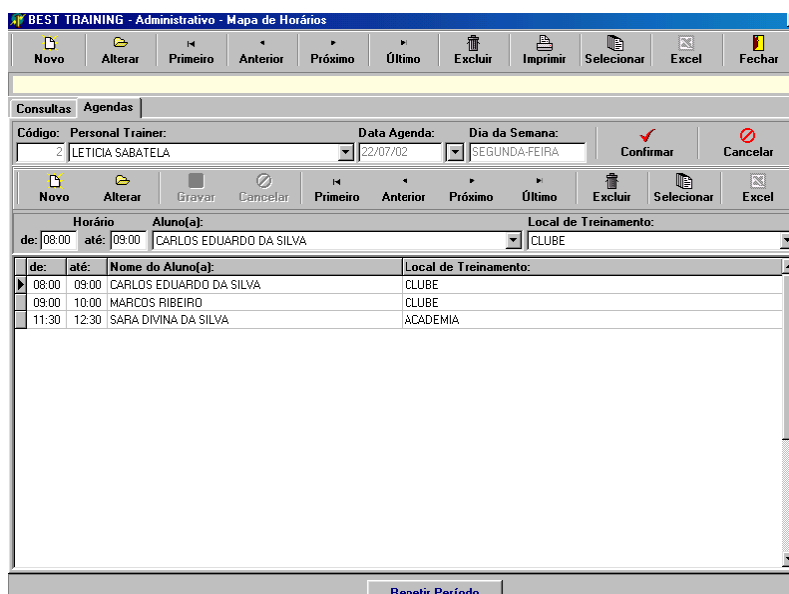


Função MAPA DE HORÁRIOS

Fonte de controle dos seus atendimentos ou dos profissionais que estejam agregados a vocês. Em **Consulta** a primeira seção visualizada em Mapa de Horários pode-se observar as seguintes informações de atendimento que são o **profissional** (Personal Training), a **data** (Agenda) e o **dia da semana**.



Em **Agenda** é possível observar os detalhes e informações que compõem o atendimento do aluno / cliente em relação ao instrutor (personal training) que são **Horário**, o **Nome do Aluno** e **Local de Treinamento**.



Como funciona?

1º Passo

Ao entrar em Mapa de Horários clique no botão / ícone **Novo**.

2º Passo

Selecione o Personal Training e a data deste atendimento, em seguida clique no botão / ícone Confirmar, será vinculado um numero de código para este registro.

Consultas | Agendas

Código: Personal Trainer: 6 JOSE LUIZ SANTOS Data Agenda: 18/09/02 Dia da Semana: QUARTA-FEIRA

Confirmar Cancelar

3º Passo

Clique no segundo botão / ícone **Novo** que esta baixo dos campos informado acima e inicie a inserção do horário de atendimento, o aluno e local de treinamento. Finalize o registro pelo botão **Gravar**.

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último Excluir Selecionar Excel

Horário Aluno(a): Local de Treinamento:

de: 15:30 até: 16:15 SARA DIVINA DA SILVA DOMICILIO

de:	até:	Nome do Aluno(a):	Local de Treinamento:
15:30	16:15	SARA DIVINA DA SILVA	DOMICILIO

OBS: Caso queira repetir o apontamento com o mesmo cliente porem com datas diferentes utilize o recurso **Repetir Período**



Caso queira obter um **Relatório geral dos Horários de atendimento**

BT - Repetir Agenda

Período

de: 18/09/02 para: 20/09/02

Confirmar Fechar

Print Preview

Relatório do Mapa de Horário das Aulas

Personal Trainer: JOSE LUIZ SANTOS	Data: 18/09/02	Dia da Semana: QUARTA-FEIRA
Horário	Aluno (a):	Local do Treinamento:
de: 15:30 até: 16:15	SARA DIVINA DA SILVA	DOMICILIO
Personal Trainer: JOSE LUIZ SANTOS	Data: 20/09/02	Dia da Semana: SEXTA-FEIRA
Horário	Aluno (a):	Local do Treinamento:
de: 15:30 até: 16:15	SARA DIVINA DA SILVA	DOMICILIO
Personal Trainer: LETICIA SABATELA	Data: 22/07/02	Dia da Semana: SEGUNDA-FEIRA
Horário	Aluno (a):	Local do Treinamento:
de: 08:00 até: 09:00	CARLOS EDUARDO DA SILVA	CLUBE
de: 09:00 até: 10:00	MARCOS RIBEIRO	CLUBE
de: 11:30 até: 12:30	SARA DIVINA DA SILVA	ACADEMA
Personal Trainer: LETICIA SABATELA	Data: 24/07/02	Dia da Semana: QUARTA-FEIRA
Horário	Aluno (a):	Local do Treinamento:
de: 08:00 até: 09:00	CARLOS EDUARDO DA SILVA	CLUBE
de: 09:00 até: 10:00	MARCOS RIBEIRO	CLUBE
de: 11:30 até: 12:30	SARA DIVINA DA SILVA	ACADEMA
Personal Trainer: LETICIA SABATELA	Data: 26/07/02	Dia da Semana: SEXTA-FEIRA
Horário	Aluno (a):	Local do Treinamento:
de: 08:00 até: 09:00	CARLOS EDUARDO DA SILVA	CLUBE
de: 09:00 até: 10:00	MARCOS RIBEIRO	CLUBE
de: 11:30 até: 12:30	SARA DIVINA DA SILVA	ACADEMA

basta utilizar o botão / ícone para impressão.

Função MAILING

Recurso para ser utilizado na confecção de etiquetas para postagem de uma **Mala Direta**, podendo ser utilizado para impressão de um único cadastro (etiqueta) utilizando o recurso de **Pesquisar**, **Pesquisa Avançada** ou de todos os registros disponíveis do **Cadastro** geral do sistema. O padrão de impressão de etiquetas é da Pimaco.

Sistema de Pesquisa Básica

Nome: Data da Apuração de: / / até: / /

Pesquisa Avançada

Nome	Data Nasc.	Idade	Fone Residencial	Celular
CARLOS EDUARDO DA SILVA	12/08/66	36	(11) 9938-4983	() -
MARCUS RIBEIRU	15/02/58	44	(11) 8585-2355	() -
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALH	25/05/78	24	(21) 2525-2132	() -
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	(24) 2556-5632	() -
SARA DIVINA DA SILVA	12/08/58	44	(45) 2523-5323	() -

2 Carreiras PIMACO 3 Carreiras PIMACO

Função CONTROLE DE CONTAS

A tarefa desta função é controlar em forma de balanço todas as entradas financeiras provenientes das aulas e traçar um comparativo entre o que foi gasto com os clientes. Em nosso exemplo temos a primeira tela com a seção **Consulta** apresentado a correlação geral financeira do Mês / Ano entre Numero de Aulas, Valores Recebidos, Gastos do Mês, Entrada Liquida, Valor Liquido e totalização Geral.

Sistema de Pesquisa Básica

Referência (Mês/Ano): / Pesquisa Avançada

Mês / Ano:	N° Aulas:	Vr. Recebido:	Gasto no Mês:	Ent. Líquida:	Vr. Líquido:	Total Geral:
/						

Emissão de Boletos Relatórios Gráficos Calcular Distribuir Gastos

Como processamos os registros?

1º Passo

Clique em **Novo** para iniciar um registro.

2º Passo

O sistema disponibilizará acesso à seção **Contas informe** o **Mês/Ano** de referencia para iniciar os registros aos clientes.

3º Passo

Clique em seguida no primeiro botão / ícone **Gravar** desta tela.

4º Passo

Observe que os quadros **Gasto Geral** e no final da tela **Total Geral** estão preenchidos com valores em zeros, clique então em **Gerar Contas**.

5º Passo

Os nomes dos clientes que já tem cadastrado no sistema estarão disponíveis para inclusão das informações financeiras do atendimento de

cada um deles. Clique no segundo botão / ícone **Alterar** para que o cursor esteja no campo **Nº Aulas Dadas**.

6º Passo

Inicie o preenchimento de cada item solicitado.

7º Passo

Clique no botão **Distribuir Gastos** para que seja efetuada a correlação em forma de calculo do valor de gastos / despesas que já estejam registrados em **Gastos Mensais**. Note que haverá uma nova informação de valores nos campos **Gastos Parciais**, **Entrada Líquida** e **Valor Líquido da Aula**.

8º Passo

Clique em **Calcular** para que seja apresentado nos campos do título **Total Geral** os resultados desta confrontação entre receita e despesa.

Nome Cliente	Nº Aulas Dadas	Valor h/aula	Valor a Receber	Data Vencto.	Valor Recebido	Duração Treino	Aulas Dadas	Prep. Aulas	Aulas Totais	Gastos Parciais	Entrada Líquida	Vr Líq / Aula
SARA DIVINA DA SI	6	30,00	180,00	15/09/02	180,00	45	270	10	280	175,00	5,00	1,07
CARLOS EDUARDO	8	35,00	280,00	01/09/02	280,00	45	360	10	370	175,00	105,00	17,03
MARCOS RIBEIRO	3	35,00	105,00	30/09/02	0,00	45	135	5	140	175,00	-175,00	-75,00

Total Geral: 17,00 | 100,00 | 565,00 | 460,00 | 765,00 | 25,00 | 790,00 | 525,00 | -65,00 | -56,90

Relatórios Gráficos

Caso queira uma análise mais criteriosa desta confrontação clique em **Relatórios Gráficos** para verificar as possibilidades oferecidas nestas observações. A operação desta função é semelhante às outras encontradas no sistema.



Emissão de Boletos

Outra função a disposição neste setor é a de impressão de **Boletos** / Recibos dos clientes analisados e que foram efetuados seus cálculos. Basta imprimir ou mesmo enviar por E-mail.

Nome Cliente:	MesAno	Dt. Vencto.:	Vr. Previsto:
CARLOS EDUARDO DA SILVA		01/09/02	280,00
MARCOS RIBEIRO		30/09/02	105,00
SARA DIVINA DA SILVA		15/09/02	180,00

Função ADÊRENCIA E PERFIL DO ALUNO

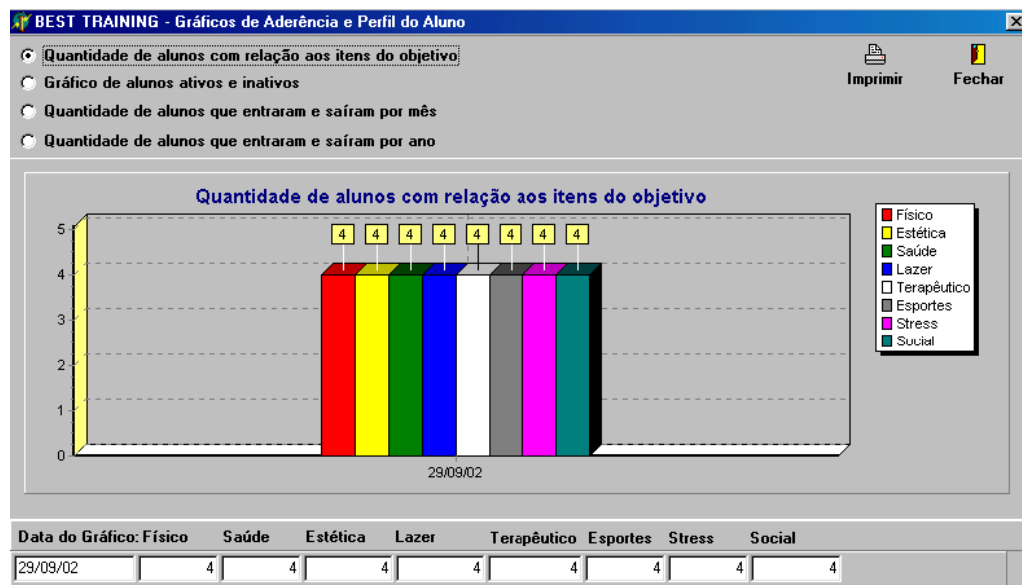
A intenção desta função é facilitar análise dos registros e informações em relação à sua política de relacionamento de atendimento com seus clientes.

Clique no botão **Relatórios Gráficos** para ver as opções que estão a disposição.

Nome	Data Nasc.	Idade	Sexo	Endereço
CARLOS EDUARDO DA SILVA	12/08/66	36	M	R. JAGUARIBE, 35
MARCOS RIBEIRO	15/02/58	44	M	IRACI, 130
RAIMUNDO PERERIA DE MAGALHÃES	25/05/78	24	M	R. DA SILVA, 45
RENATO SILVA BUENO	06/01/82	20	M	R. DO CARMO, 23
SARA DIVINA DA SILVA	12/08/58	44	F	R. ARGEMIRO, 564

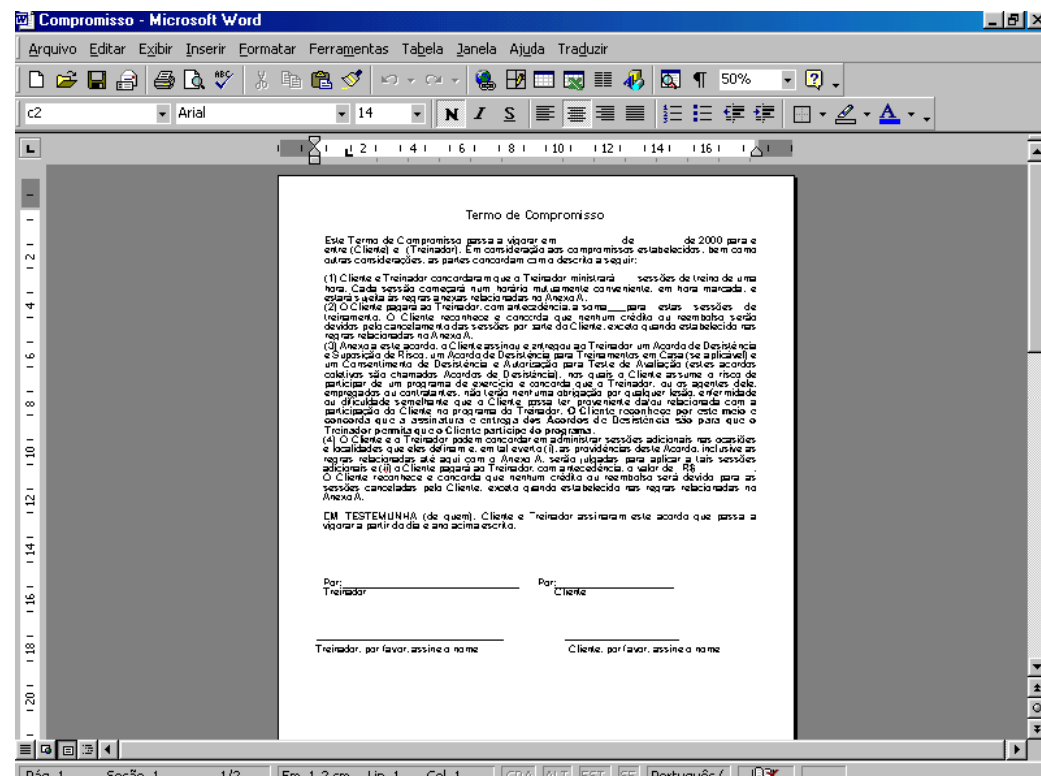
As opções gráficas para análise são:

- 1- Quantidade de alunos com relação aos itens do objetivo.
- 2- Gráfico de alunos ativos e inativos.
- 3- Quantidade de alunos que entraram e saíram por mês.
- 4- Quantidade de alunos que entraram e saíram por ano.



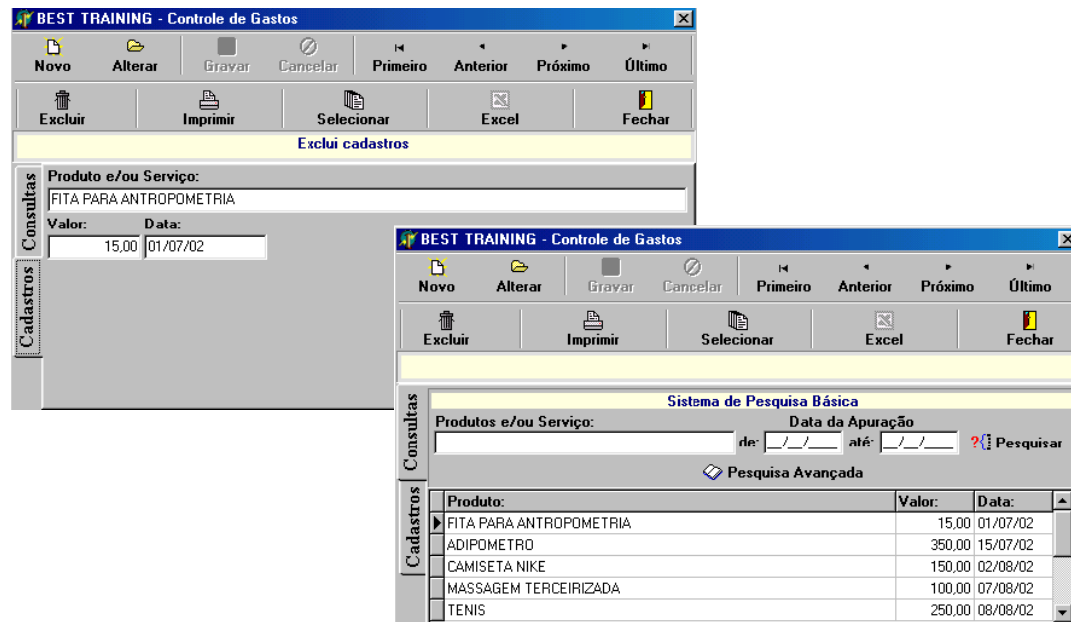
Função CONTRATO / NORMATIZAÇÃO

Em formato Microsoft Word esta a disposição do usuário um Termo de Compromisso, é um texto que contém informações básicas para firmar a intenção de prestação de serviço oferecida aos seus alunos / clientes. Por estar em Word facilita a alteração do conteúdo de acordo com as necessidades do personal training.



Função GASTOS MENSAIS

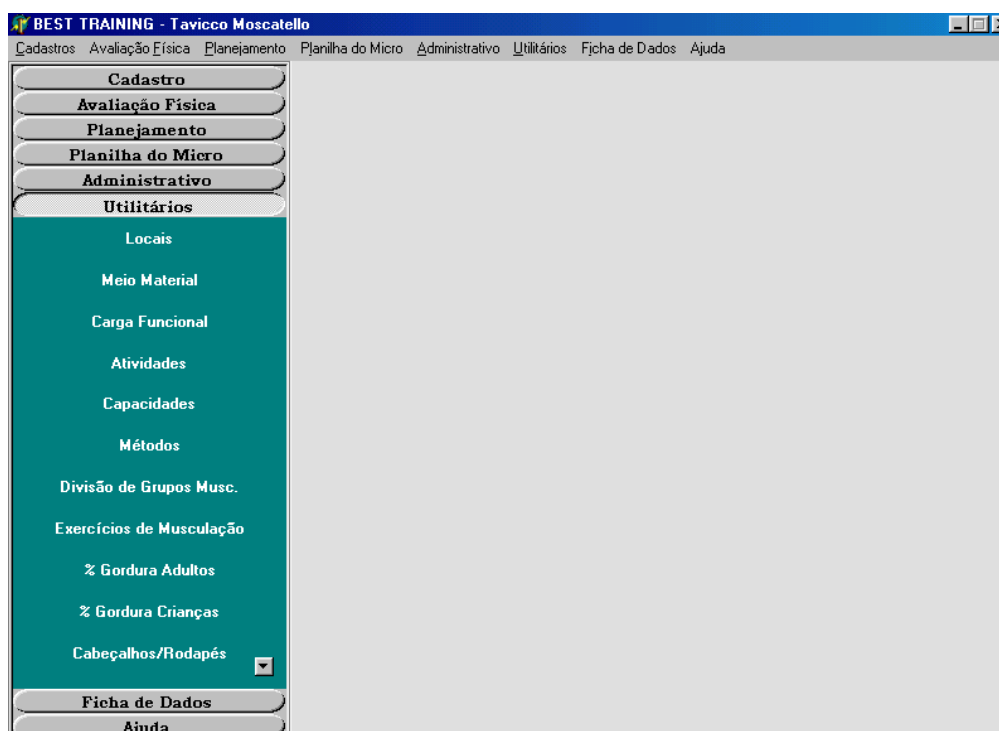
Neste setor o personal training usuário do sistema registrar todos os **custos (gastos)** que achar necessário, em função do atendimento aos seus alunos / clientes. Estes valores serão confrontados no setor **Controle de Contas**.



UTILITÁRIOS

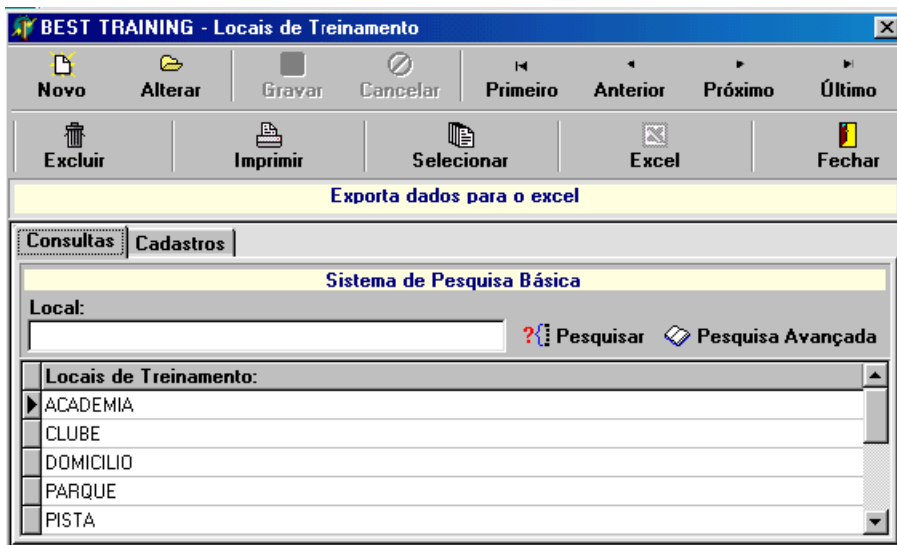
Suas Funções

Neste menu estão diversos recursos para a configuração operacional dos registros e formação do banco de dados para as diversas funções do sistema, todas elas são de fácil acesso e interpretação para utilização.



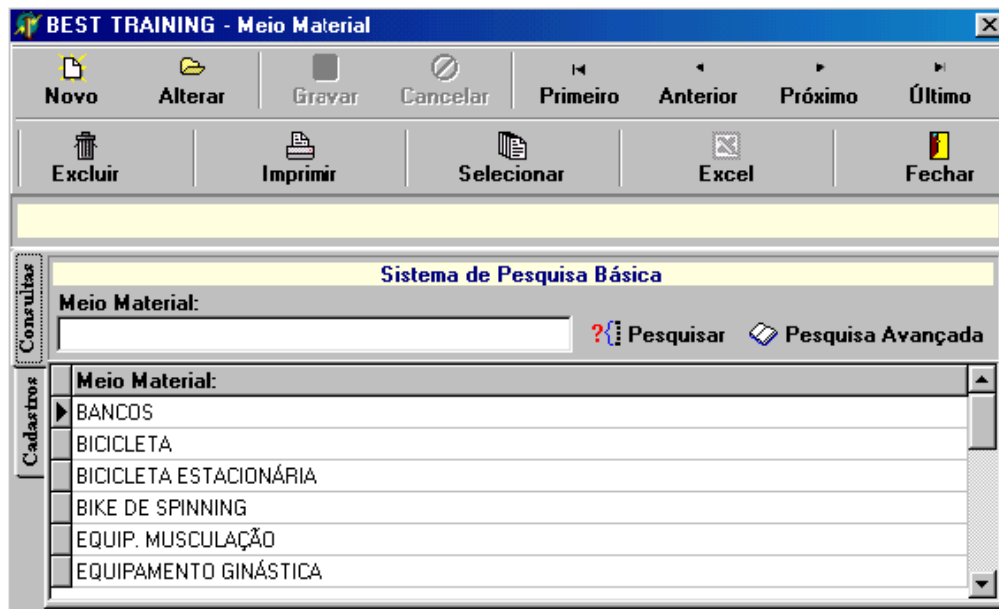
Utilitário LOCAIS

Sua função é a de formar o banco de dados dos Locais de Treinamento utilizado pelo personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



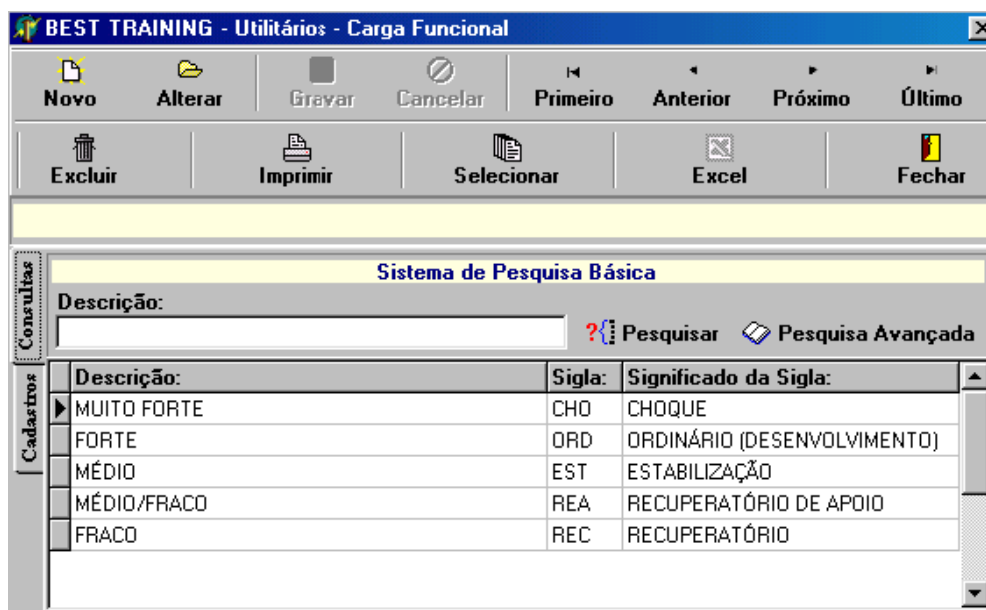
Utilitário MEIO MATERIAL

Sua função é a de formar o banco de dados dos Equipamentos utilizados para prestar o atendimento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



Utilitário CARGA FUNCIONAL

Sua função é a de formar o banco de dados da Nomenclatura e suas Siglas que serão utilizados na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



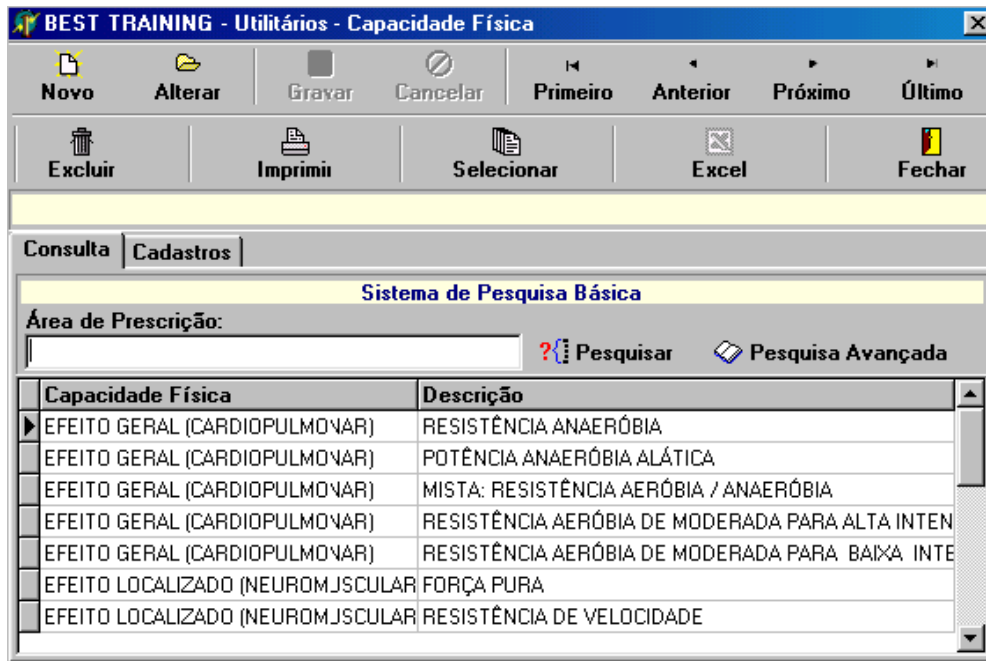
Utilitário ATIVIDADES

Sua função é a de formar o banco de dados da Nomenclatura das Atividades os seus Objetivos e sua Valencia Calórica na utilização da montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



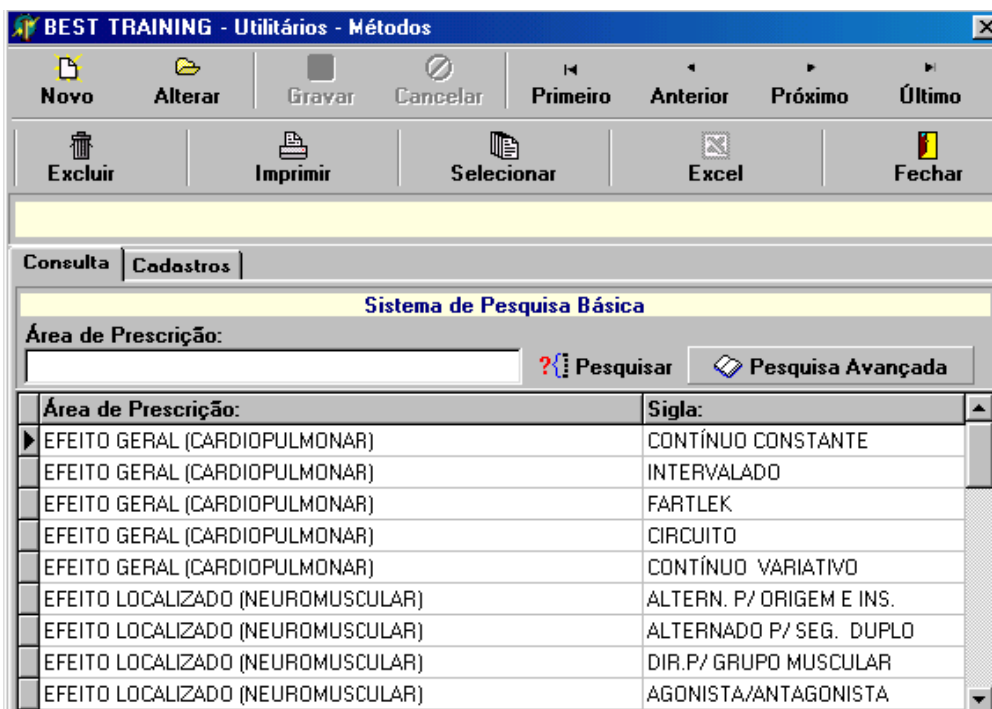
Utilitário CAPACIDADE FÍSICA

Sua função é a de formar o banco de dados da Nomenclatura das Capacidades Física e sua Descrição que serão utilizados na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



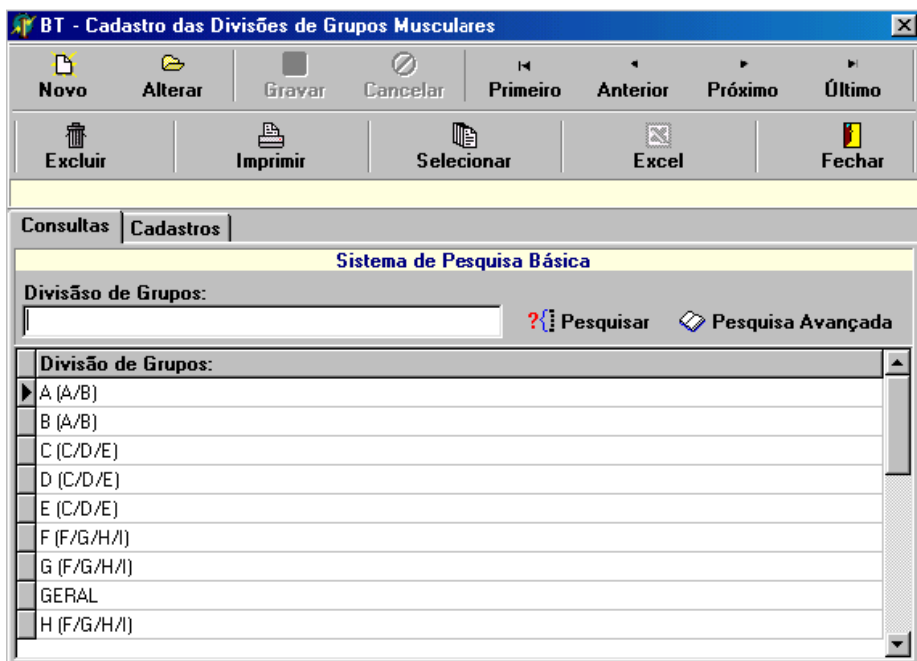
Utilitário MÉTODO

Sua função é a de formar o banco de dados da Nomenclatura dos Efeitos das Capacidades Física e sua Sigla que serão utilizados na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



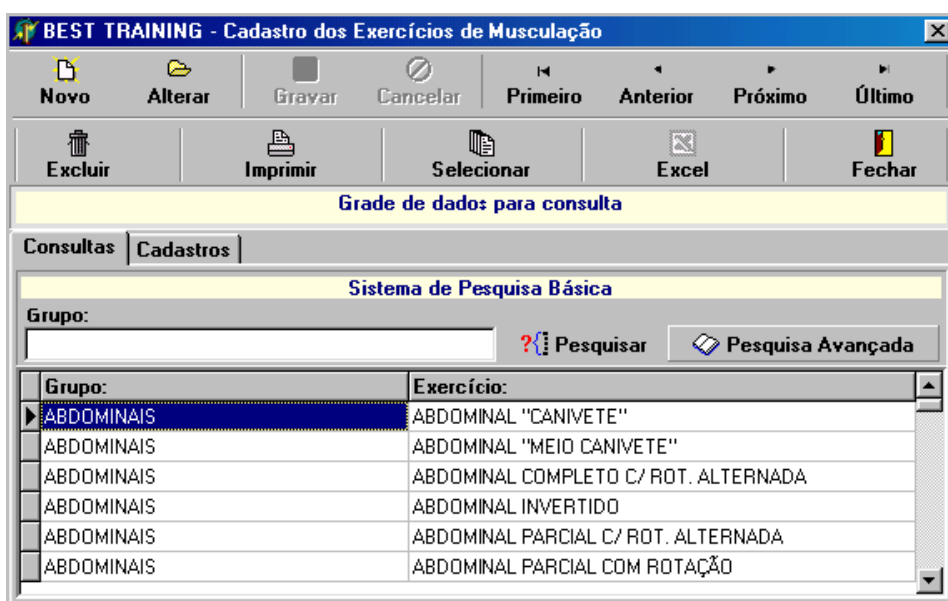
Utilitário **DIVISÃO DE GRUPOS MUSCULARES**

Sua função é a de formar o banco de dados da Nomenclatura / Sigla das combinações dos Grupos Musculares que serão utilizados na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



Utilitário **EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO**

Sua função é a de formar o banco de dados dos Grupos Musculares e os Exercícios a eles relacionados que serão utilizados na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.



Utilitário % de GORDURA ADULTO

Sua função é a de formatar o padrão da Tabela de Porcentagem de Gordura Ideal e ser utilizada na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.

Faixa Etária	Homens	Mulheres
de 20 a 29 anos	14	19
de 30 a 39 anos	16	21
de 40 a 49 anos	17	22
de 50 a 59 anos	18	23
acima de 60 anos	21	26

A tabela padrão, que você acessa através do botão "Restaurar Padrão" foi extraída do ACSM, Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription, Lea Febiger, 1986.

Restaurar Padrão

Utilitário % de GORDURA CRIANÇAS

Sua função é a de formatar o padrão da Tabela de Porcentagem de Gordura Ideal e ser utilizada na montagem dos programas de treinamento aos alunos / clientes do personal training. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente.

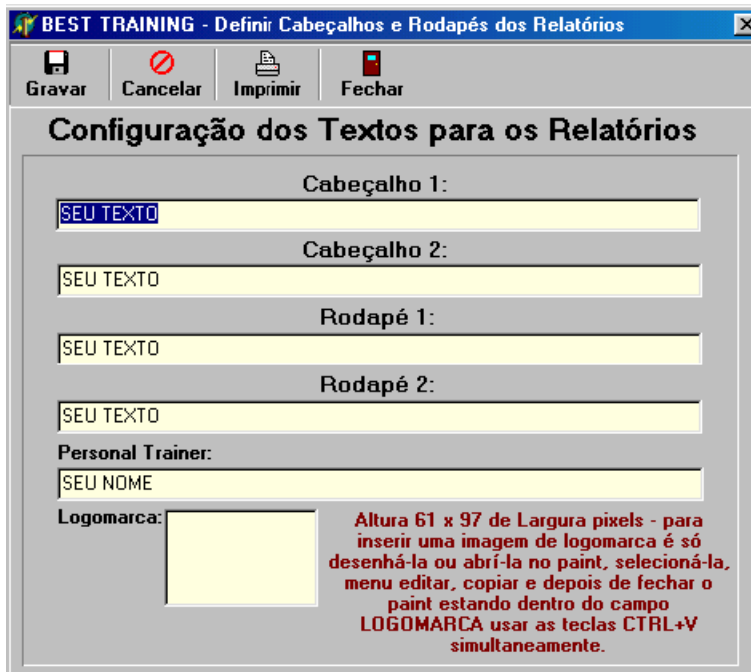
Classificação	Masculino		Feminino	
Excessivamente Baixa	de 1	a 6	de 1	a 12
Baixa	de 6,01	a 10	de 12,01	a 15
Adequada	de 10,01	a 20	de 15,01	a 25
Moderadamente Alta	de 20,01	a 25	de 25,01	a 30
Alta	de 25,01	a 31	de 30,01	a 36
Excessivamente Alta	de 31,01	a 99,99	de 36,01	a 99,99

A tabela padrão, que você acessa através do botão "Restaurar Padrão" foi extraída de Lohman, T.G. 1987; Measurement in Pediatric Exercise Science, 1996, Human Kinetics e Futrex inc. Dody fat recommendations age 5 thru 17. conforms to AAHPERD 1989 fitness standards, Gaithersburg, 1989

Restaurar Padrão

Utilitário CABEÇALHO E RODAPÉ

Possibilita o usuário inserir e intitular seu nome e logo marca nos relatórios impressos disponibilizados no sistema. A inclusão de registros obedece às normas funcional padrão do sistema já informado anteriormente. Para a inclusão de uma logo marca existe uma informação de procedimento na própria tela deste recurso.



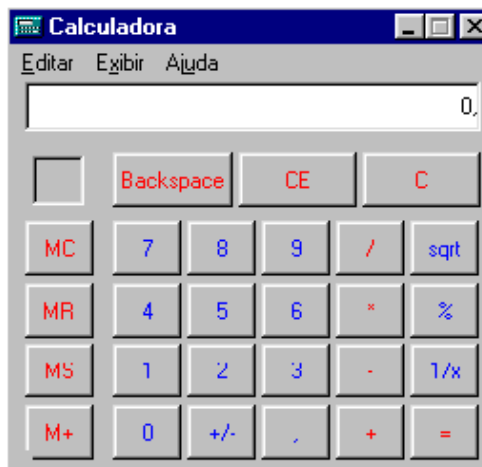
Utilitário AGENDA PESSOAL

Possibilita o usuário a planejar seu atendimento coordenadamente com o sistema



Utilitário CALCULADORA

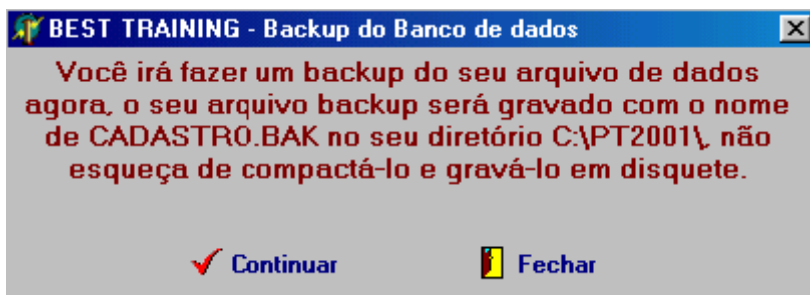
Acesso rápido para cálculos de treinamento.



Utilitário BACKUP DOS DADOS

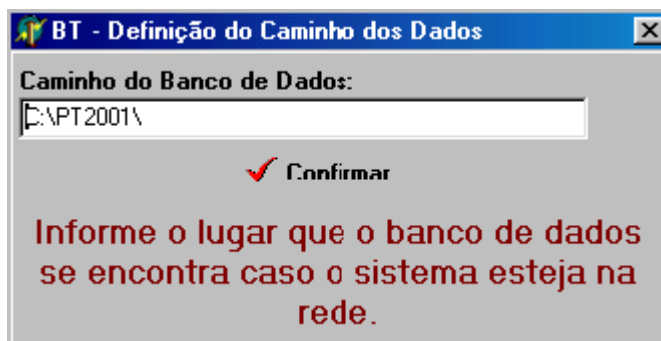
Importante função, pois possibilita a cópia da base de dados (todos os cadastros).

Caso aconteça alguma eventualidade com seu computador ou mesmo com o sistema usuário estando com uma cópia do que já registrado estará seguro contra qualquer problema que possa ocorrer.



Utilitário CONFIGURAR REDE

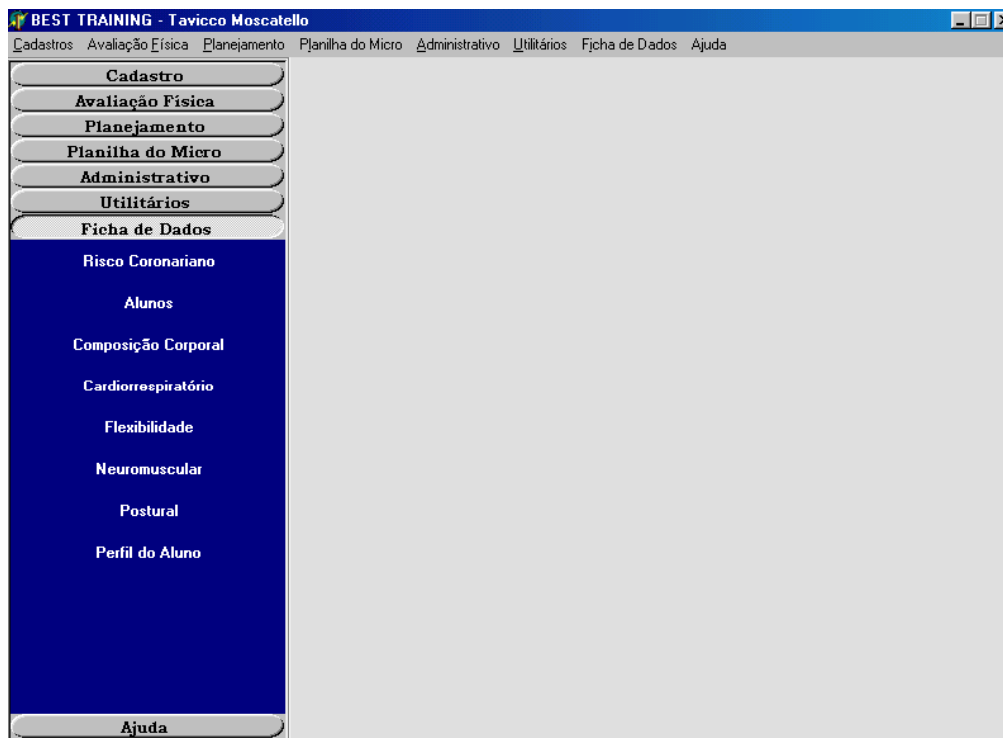
Caso o usuário queira compartilhar o mesmo sistema com outros computadores desde que estejam interligados por rede, basta acessar este recurso e realizar as devidas configurações para efetuar a comunicação de uso conjunto.



FICHA DE DADOS

Suas Funções

Para agilizar a coleta de informações de forma manual este setor fornece todas as fichas necessárias para anotações de dados. Basta simplesmente acessar a ficha de interesse para ter a disposição a sua impressão.



Ficha Risco Coronário

The screenshot shows the 'Risco Coronário' form in a 'Print Preview' window. The form includes fields for 'Nome do Aluno' and 'Data da Avaliação'. It is divided into several sections with checkboxes for data entry:

IDADE : <input type="checkbox"/> 10 a 20 <input type="checkbox"/> 21 a 30 <input type="checkbox"/> 31 a 40 <input type="checkbox"/> 41 a 50 <input type="checkbox"/> 51 a 60 <input type="checkbox"/> 61 ou mais		SEXO : <input type="checkbox"/> Feminino com menos de 40 anos <input type="checkbox"/> Feminino entre 40 e 50 anos <input type="checkbox"/> Feminino com mais de 50 anos <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Masculino, baixa estatura (Atarracado) <input type="checkbox"/> Masculino, baixa estatura (Atarracado e Calvo)	
PESO : <input type="checkbox"/> Mais de 2,3 Kg abaixo do peso padronizado <input type="checkbox"/> 2,3 Kg acima ou abaixo do peso padronizado <input type="checkbox"/> 2,4 Kg a 9,0 Kg acima do peso padronizado <input type="checkbox"/> 9,1 Kg acima do peso padronizado <input type="checkbox"/> 16,0 Kg a 22,9 Kg acima do peso padronizado <input type="checkbox"/> 23,0 Kg a 29,5 Kg acima do peso padronizado		EXERCÍCIO FÍSICO : <input type="checkbox"/> Esforço profissional e recreativo intenso <input type="checkbox"/> Esforço profissional e recreativo moderado <input type="checkbox"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo intenso <input type="checkbox"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo moderado <input type="checkbox"/> Trabalho sedentário e esforço recreativo leve <input type="checkbox"/> Ausência completa de qualquer exercício	
TABAGISMO <input type="checkbox"/> Não fumante <input type="checkbox"/> Fumante de Charuto e/ou Cachimbo <input type="checkbox"/> Fumante de 10 cigarros ou menos por dia <input type="checkbox"/> Fumante de 11 a 20 cigarros por dia		EXERCÍCIO FÍSICO : <input type="checkbox"/> Até 119 mmHg <input type="checkbox"/> De 120 mmHg a 139 mmHg <input type="checkbox"/> De 140 mmHg a 159 mmHg <input type="checkbox"/> De 160 mmHg a 179 mmHg	

Ficha Alunos

Print Preview

Ficha em Branco p/ Dados do Aluno

SEU TEXTO SEU TEXTO

Dados Cadastrais

Nome: _____

Data Nasc.: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Endereço: _____ Bairro: _____

Complemento: _____ Cidade: _____ UF: _____

CEP: _____ Início da Atividade: _____

Fone Residencial: _____ Fone Comercial: _____ Celular: _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Anamnese do Aluno

Alguma Doença na Família nos Últimos Anos? _____

Alguma Doença Pessoal nos Últimos Anos? _____

Possui Alguma Restrição à Prática de Atividade Física? _____

Foi Submetido a Algum Tipo de Cirurgia? _____

Possui Algum Tipo de Alergia? _____

Sofreu Algum Acidente ou Lesão Ósteo-Muscular? _____

Utiliza Algum Tipo de Medicamento? _____

Ultimamente Tem Sentido Dores no Corpo? _____

Tem ou Teve Hábito de Fumar? _____

Está em Dieta Para Perder ou Ganhar Peso? _____

Tipo Sanguíneo? _____

Pratica Alguma Atividade Física Atualmente? Qual(is): _____

Ficha Composição Corporal

Print Preview

Ficha em Branco p/ Avaliação da Composição Corporal

SEU TEXTO SEU TEXTO

Nome do Aluno: _____ Data da Avaliação: _____

Antropometria

Peso (KG): _____ Sexo: _____ Estatura (CM): _____ Idade: _____

Perímetro (cm)

Tórax: _____ (Normal - Inspirado e Expirado)

Cintura: _____ Abdome: _____ Quadril: _____

Ante-Braço: _____ (Direito e Esquerdo) Braço Direito: _____ (Normal e Contraído)

Braço Esquerdo: _____ Coxa: _____ (Direita e Esquerda)

Panturrilha: _____

Dobras Cutâneas (mm)

	1ª	2ª	3ª	Média
Braço Esquerdo:	_____	_____	_____	_____
Tricipital:	_____	_____	_____	_____
Bicipital:	_____	_____	_____	_____

Ficha Neuromuscular

Print Preview

Ficha em Branco para Testes Neuromusculares

SEU TEXTO SEU TEXTO

Teste de 1 Rep. Máxima

Nome do Aluno: _____ Data da Avaliação: _____

Grupo: _____ Exercício: _____ Carga(Lb/Kg) Unidade: _____

Grupo	Exercício	Carga(Lb/Kg)	Unidade

Teste de Repetições Máximas

Nome do Aluno: _____ Data da Avaliação: _____

Grupo Musc.(Segmento Corp.) Exercício: _____ Rep.Alvo: Carga: Rep. Real.: Carga Tt.: Unid.:

Grupo Musc.(Segmento Corp.)	Exercício	Rep.Alvo	Carga	Rep. Real.	Carga Tt.	Unid.

Ficha Postural

Print Preview

Ficha em Branco para Avaliação Postural

SEU TEXTO SEU TEXTO

Nome do Aluno: _____ Data da Avaliação: _____

Coluna Vertebral

Hiperlordose Lombar: _____

Hiperlordose Cervical: _____

Hiperlordose Torácica: _____

Retificação Cervical: _____

Retificação Lombar: _____

Cintura Escapular

Rotação Interna dos Ombros: _____

Ombros Assimétricos: _____

Encurtamento de Trapézio: _____

Protração Escapular: _____

Retração Escapular: _____

Depressão Escapular: _____

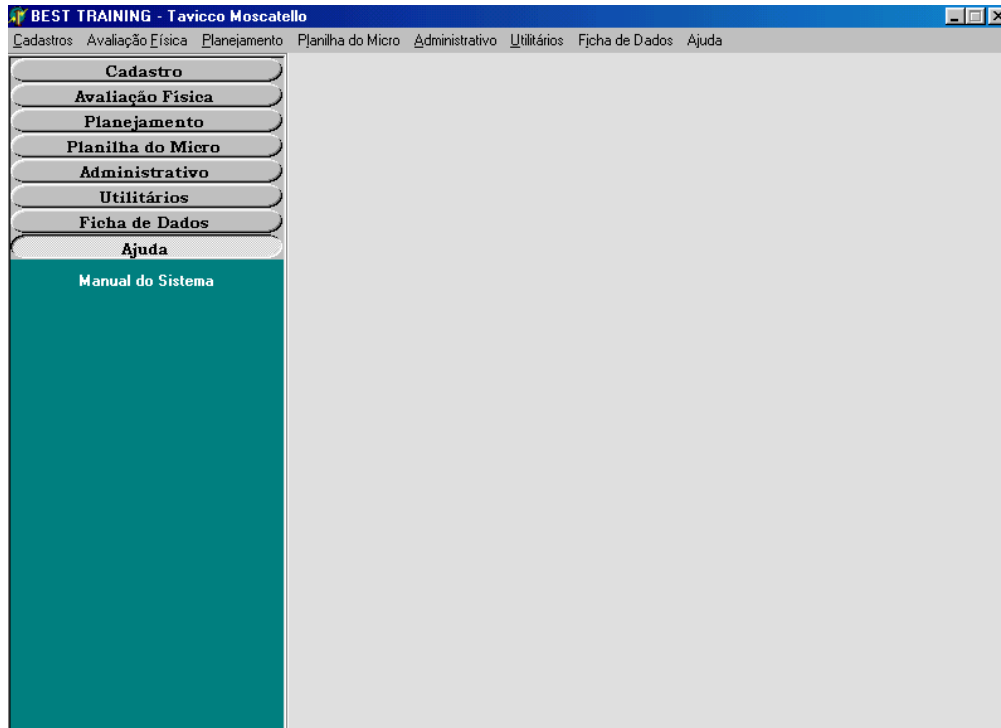
Triângulo de Tales Assimétrico: _____

Cintura Pélvica

AJUDA

Suas Funções

Permite acesso a este **Manual Passo a Passo** das funções de operação do sistema, formatado em Word possibilita também a sua impressão pelo usuário.



Maiores informações sobre referencias bibliográficas, dúvidas e outros detalhes sobre o sistema **Best Training** entre em contato com a **Terrazul Softwares**: fone **(11)3272.9305** - e-mail suporte@terrazul.com.br .

Tenha uma excelente programação de Treino!!!