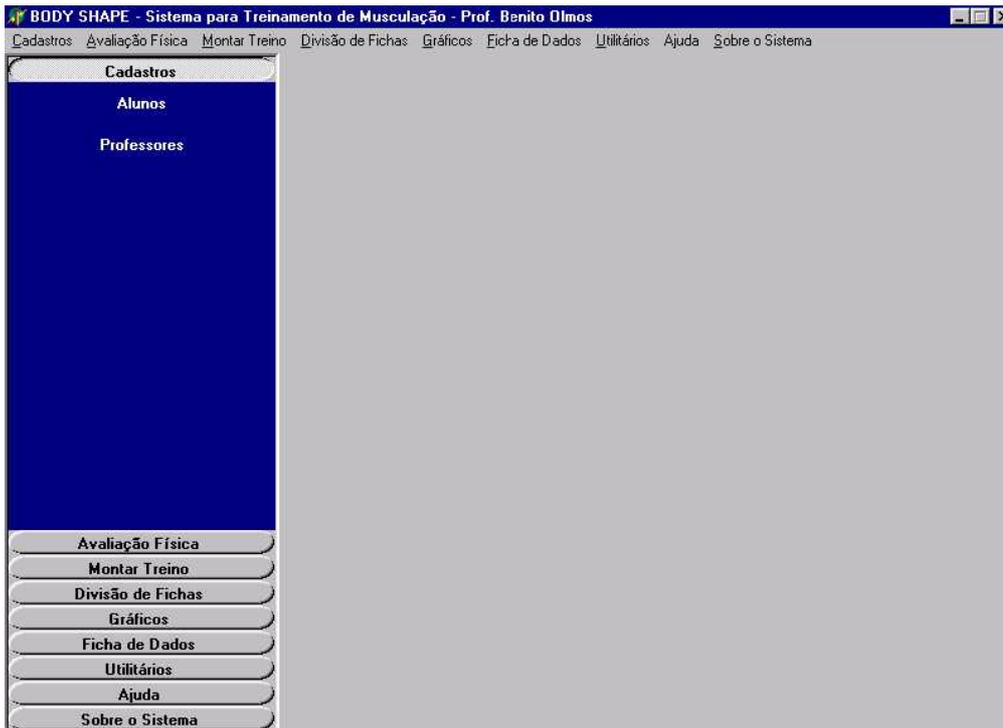


# BODY SHAPE – Prof. BENITO OLMOS

## Sistema para Treinamento de Musculação

### CONHECENDO AS FUNÇÕES

Para que o usuário possa utilizar todas os recursos oferecidos pelo sistema **Body Shape**, de forma simples e natural, 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 - Montar Treino**
- MENU - Divisão de Fichas**
- MENU - Gráficos**
- MENU - Ficha de Dados**
- MENU - Utilitários**
- MENU - Ajuda**
- MENU - Sobre o Sistema**

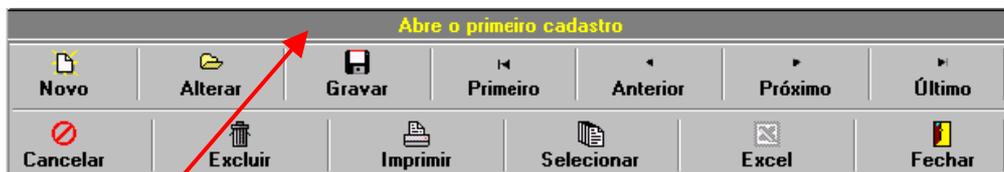
As funções de tela são pontos de partida para utilizar qualquer item do programa. Clique em uma das opções dos menus ou selecione os ícones em carrossel à esquerda.

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



Os botões de **manutenção** além do ícone informando sua função também estão acompanhados de legenda informativa. As descrições de suas funções são:

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



### **BARRA DE TÍTULO**

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

Dentro das telas de funções do sistema o usuário encontrará em sua maioria os acessos denominados **CADASTROS** ou **CONSULTAS**.



### Em CADASTROS

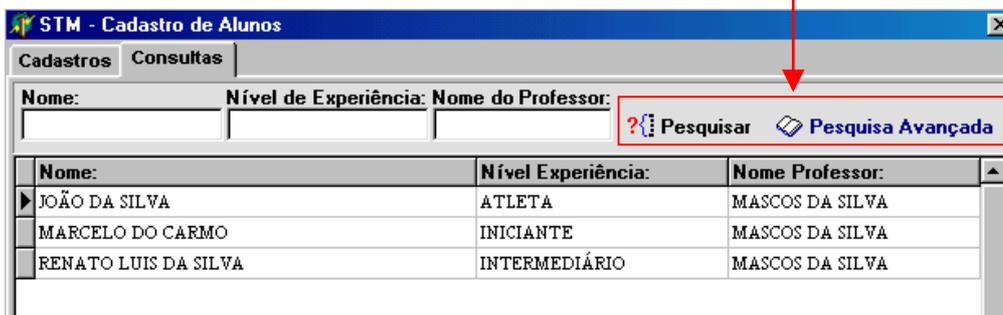
O usuário encontrará todos os **detalhes** de registros efetuados ao aluno como nome completo endereço ou dados de testes e treinamentos.

### Em CONSULTA

É uma relação de todos os registros cadastrados no banco de dados ou relação de registros filtrados.

### PESQUISAR ou PESQUISA AVANÇADA

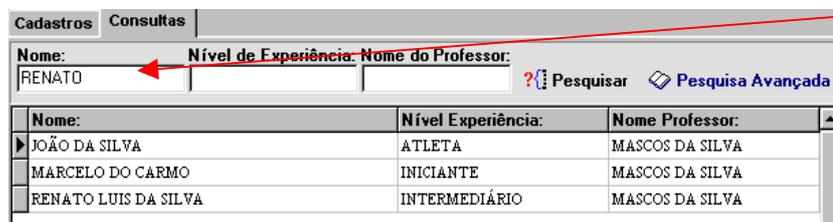
Funções com o propósito de servir como **motor de busca** de informações e registros realizados em forma de cadastros. Este utilitário estará presente em diversos setores do sistema quando couber a necessidade de localizar dados ou qualquer outro tipo de cadastro.



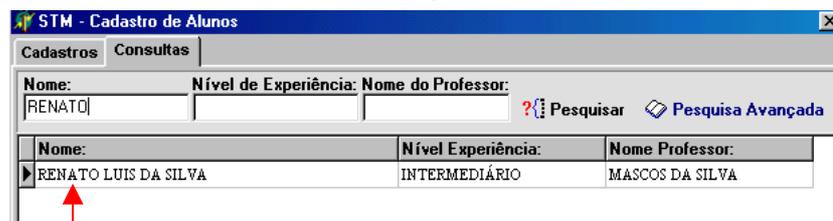
### Em PESQUISAR

Motor de busca de ação rápida e qualitativa de uma informação que não demande uma ampla pesquisa, mas de forma simples. Como funciona!

- Caso queira consultar de forma direta um determinado ou outros registros pertinente ao campo **Nome** (que neste caso seria o nome de um aluno) bastam simplesmente digitar o nome desejado.

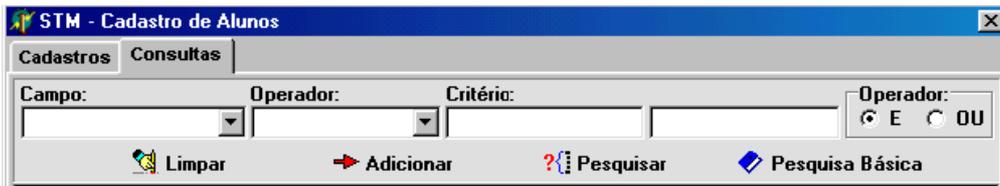


- Em seguida clique no ícone **Pesquisar** que após esta ação o nome solicitado na busca estará disponível.



## Em PESQUISA AVANÇADA

Permite uma busca mais qualitativa e detalhada onde pode ser possível realizar diversas combinações dos assuntos disponíveis para filtragem.

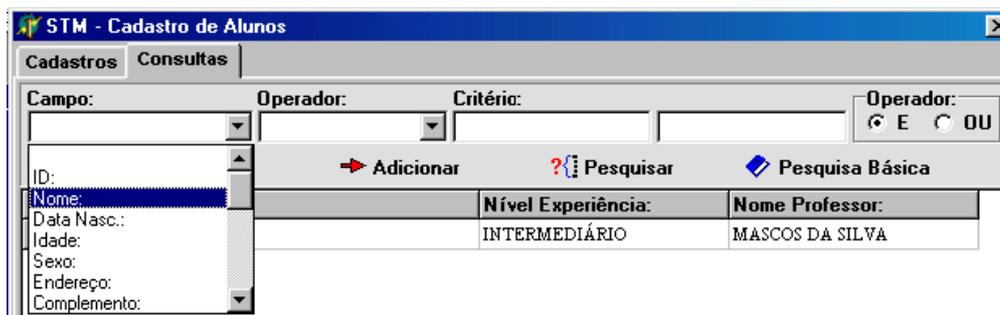


### 1º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

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

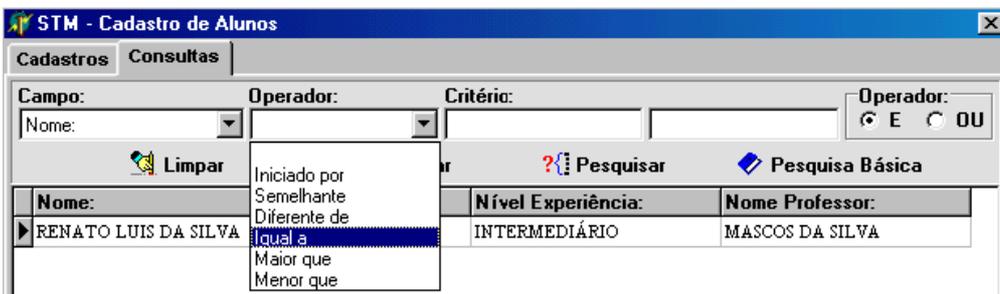
### 2º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

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



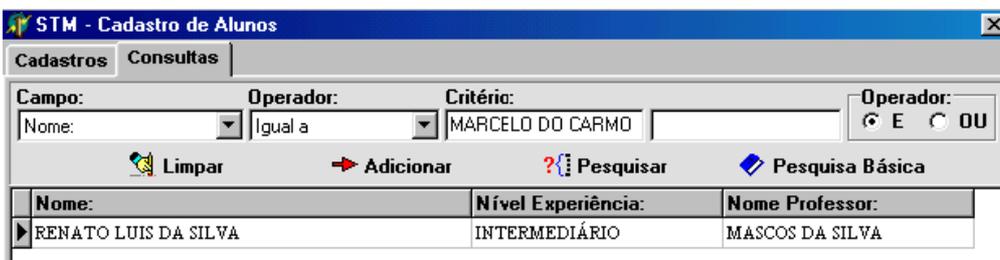
### 3º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

No campo **Operador** selecione qual o caminho operar o motor de busca.



### 4º Passo para realizar uma PESQUISA AVANÇADA

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

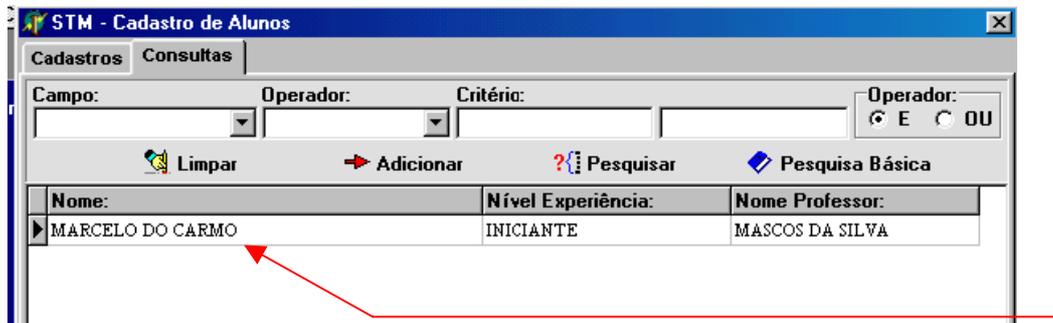


A ação **Adicionar** informará abaixo da tela em forma descrita a linha de pesquisa elaborada. Confirmado clique no ícone **Pesquisar**.



**Pronto!!!**

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



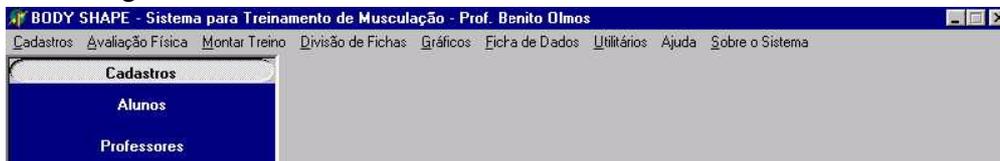
## INSERINDO CADASTROS

### Passo a Passo

Na utilização do sistema **Body Shape** o usuário deverá que seguir os seguintes caminhos:

#### 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.



Clique no menu **Alunos**.

#### Tela Cadastro de Alunos

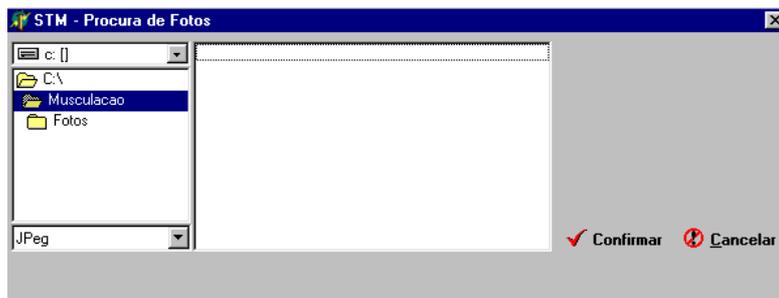
Para utilizar qualquer uma das funções oferecidas no sistema **Body Shape** existe uma pequena regra operacional padrão para todo o sistema. Sempre que inserir uma nova informação ou registro o usuário deverá clicar no botão **Novo**.

Após clicar no botão **Novo** inicie o preenchimento dos campos solicitados, note que em alguns o título está representado em **azul**, neste caso, são campos com preenchimento obrigatório, pois são informações que acompanharão todos os outros registros e funções do sistema.

### **Inserindo uma Imagem / Foto**



Nesta tela está disponível o recurso de armazenamento de imagem no caso a foto do aluno, caso o usuário possua uma “webcam” ou *câmera para fotos digitais*, basta armazenar esta imagem em uma pasta em seu **Windows Explorer**, para anexá-la nesta tela clique no botão **Procurar Foto**, em seguida surgirá à tela abaixo;



Navegue em busca da pasta em que armazenou a foto do seu aluno através da tela onde está demonstrando o

**drive** principal de seu computador, no caso exemplificado acima a pequena pasta na cor **amarela com a letra C: \**.

Ao indicar a pasta seu conteúdo estará sendo demonstrado no grande campo ao lado, coloque o cursor na imagem desejada e clique a seguir em **Confirmar**, automaticamente retornará a tela de cadastro com a imagem selecionada.

Clique em **Gravar** caso tenha finalizado os registros do aluno.

### **LEMBRE-SE!**

Sempre que finalizar a inserção de um registro em qualquer das telas do sistema e para que os dados fiquem armazenados sejam eles novos ou mesmo uma alteração sempre deverá clicar no botão **GRAVAR**.

Caso não o fizer a informação digitada não será armazenada no sistema.

### **Botões de Atalho para Relatórios**

Rel. Alunos por Professor

Rel. Alunos por Fase de Treino

Eles estão disponíveis nesta tela para facilitar o acesso a informações dos alunos em relação ao professor ou treinamento, principalmente quando estiver cadastrando um novo aluno. Além de visualizar poderá ser impresso.

### **2º Passo**

Clique no menu **Professores**.

## Tela Cadastro de Professores

Ao clicar no botão **Novo** inicie o preenchimento dos campos solicitados, note que em alguns o título esta na cor **AZUL**, neste caso são campos que tem o seu preenchimento de forma obrigatória, pois são informações que acompanharão todos os outros registros e funções do sistema. Os recursos de operações de cadastro e pesquisa neste menu **Professores** são semelhantes ao menu anterior **Alunos**, como pode ser observado nas telas abaixo.

Nome:	Data Nasc.:	Idade:	Celular:
MASCOS DA SILVA	15/08/78	24	(11) 9985-8485

# AVALIAÇÃO FÍSICA

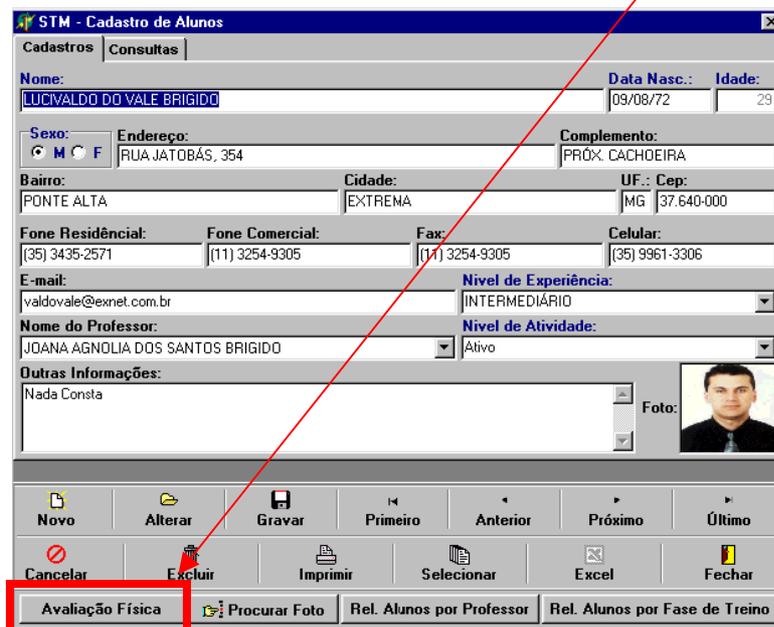
## Passo a Passo



Após a inserção do cadastro de um aluno o sistema estará disponível para a realização de testes, montagem de treinos e outras ações.

Seguindo uma ordem cronológica para a montagem de um treino vamos falar sobre **Avaliação Física**.

Além do menu **Avaliação Física** para acesso aos testes a tela **Alunos** também oferece caminho para o mesmo recurso. Este atalho está disponível para facilitar o usuário através desta tela caso deseje iniciar os testes em **Avaliação Física**.



## 1º Passo

Clique pelo menu **Avaliação Física** ou pelo botão da tela **Alunos** em **Avaliação Física**.

Ao ser disponível a tela de **Avaliação Física** o usuário terá acesso dos testes para;

- **Antropometria**
- **Dobras Cutâneas**
- **Testes de Força**
- **Testes de RML**
- **Testes de Flexibilidade**
- **Testes de Carga Máxima**
- **Testes de Repetições Máximas**
- **Testes Cardiorrespiratórios**

## 2º Passo

Iniciando uma avaliação.

Seguindo a mesma linha de configuração e recursos do sistema nesta primeira sub-tela temos o **Cadastro da Avaliação** e a segunda com **Consultas da Avaliação**. Vamos a primeira, exemplificada acima já com o teste *Antropometria* disponível para preenchimento.

A) Clique no botão **Novo** em seguida no campo **Nome** digite as primeiras letras do aluno a ser avaliado que esta cadastrado no sistema ou também posicione o cursor neste campo, clique na seta à esquerda do campo para aparecer todos os nomes disponíveis. Caso não queira este recurso vá para sub-tela **Consultas da Avaliação** onde poderá realizar o processo de busca por filtro ou pela exposição de todos os cadastrados.

- B) Preencha a seguir os campos obrigatórios (em azul), pois são informações necessárias para cálculos dos testes dirigidos ao aluno em questão.
- C) Em **Data da Avaliação** o usuário ao preencher o dia em que esta sendo realizado os testes perceberá que automaticamente o campo **Data da Reavaliação** estará com o dia disponibilizado, no caso acima como exemplo esta em 30 dias. Caso queira modificar este período de tempo navegue até o menu **Utilitários** e em **Cabeçalho e Rodapé** o campo **Quantidade de dias para Reavaliação** estará disponível para sua programação de interesse.
- D) Em **Dobras Cutâneas** o protocolo padrão utilizado para calculo de gordura corporal tanto para homens como para mulheres é de “*Jackson and Pollock, 1978*”.
- E) Ao preencher os valores nos campos sobre dobras cutâneas automaticamente estará disponível o resultado ficando somente o campo **% de Gordura Desejável** a ser preenchido pelo usuário.

Dobras Cutâneas (mm)				Homens (Jackson and Pollock, 1978) - de 18 a 61 anos											
Mulheres (Jackson and Pollock, 1980) - de 18 a 55 anos				Torax:	90	Abdome:	48	Coxa:	48						
Triceps:	0	Supra-Iliaca:	0	Coxa:	0										
% Gord. Desejável:		14	% Gordura Atual:	43,27	Peso Gordo:	34,18	Peso Magro:	44,82	Peso Desejável:	52,12	Met. Basal:	1398,38	Vr. Calórico Total:	2307,33	Calcular
Metabolismo Basal e Vr. Calórico Total calculados segundo: Heyward (1997)															

Obs: Ao preencher o percentual de **Gordura Desejável** de seu aluno clique no botão **Calcular** para que o resultado de **Peso Desejável** seja alterado de acordo com o percentual informado pelo usuário.

F) Ao preencher e finalizar os dados nesta tela clique no botão **Gravar**.

### 3º Passo

Realizando **Testes de Força**

Testes de Força

Ao clicar neste botão o usuário têm a disposição os testes 1º **Dinamometria**, 2º **ACSM (Supino e Leg Press)**, 3º **Adaptado de Heyward – (6 Exercícios)**.

Como exemplo vamos utilizar o teste **DINAMOMETRIA**.

Seguindo os mesmos princípios de navegação, configuração e funções esta tela disponibiliza a busca do avaliado em questão através da **Consulta** ou mesmo pela tela **Cadastro**. Para utilizar o teste o usuário deverá clicar no

botão **Novo** e apresentar o nome do avaliado e a data da avaliação, em seguida preencher os valores nos campos disponíveis. A cada valor preenchido automaticamente a classificação estará disponibilizada como no exemplo acima.

Existe também a disposição do usuário à direita da tela um quadro informando as características do protocolo como também a forma de aplicação do teste

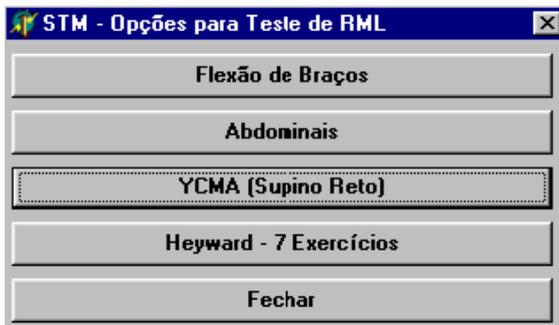
#### **4º Passo**

Realizando **Testes de RML**

(Resistência Muscular Localizada).

Testes de RML

Ao clicar no botão desta função ficará disponível uma segunda tela com as opções de testes em RML que são:



1º **Flexão de Braços**

2º **Abdominais**

3º **Supino Reto (YCMA)**

4º **Heyward (7 exercícios)**

Para inserir dados em qualquer um dos testes oferecidos neste setor utilize os mesmos princípios operacionais informados anteriormente em **Teste de Força**.

**OBS:** Em todos os testes disponíveis neste setor como em todo sistema esta sendo informado a referencia utilizada para o resultado da classificação obtida.

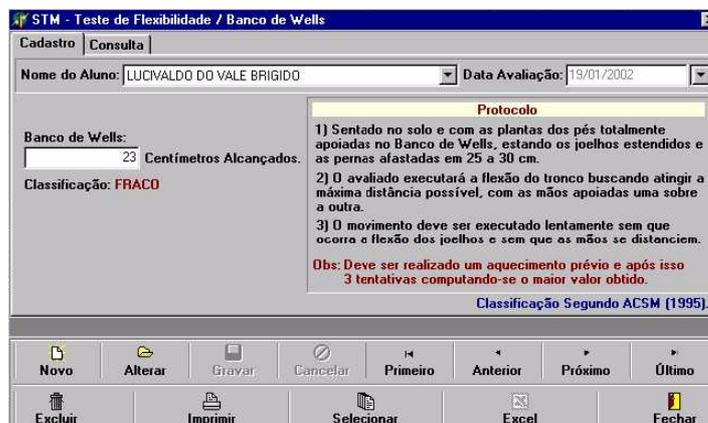
#### **5º Passo**

Realizando **Teste de Flexibilidade**

Teste de Flexibilidade

Ao clicar no referido botão ficará disponível a tela com um protocolo padrão para o teste de flexibilidade. O teste exemplificado aqui é o do **Banco de Wells** com classificação segundo a **ACMS (1995)**.

Inclua o nome do aluno a ser avaliado em questão, informe a data em que esta ou foi realizada a avaliação e em seguida o valor obtido nos teste, o resultado da classificação será



informado automaticamente. Lembre-se, antes de sair desta tela de clicar no botão **Gravar** para registrar operação realizada.

## 6º Passo

Realizando **Teste de Carga Máxima**

Teste de Carga Máxima

Ao acessar a tela deste teste clique em **Novo**, localize o aluno a ser avaliado e a data da aplicação.

Para iniciar o teste usuário deve escolher qual o tipo de **Grupo Muscular** e **Exercício** deva ser utilizado, as opções estão à disposição para a montagem.

Caso queira **padronizar** um teste poderá montar de acordo com sua necessidade um ou mais, identificando cada um deles, da seguinte forma;

- Após disponibilizar a tela para montagem com o nome do aluno e data da avaliação, posicione o mouse no campo denominado **Grupo** e escolha os grupos musculares e seus respectivos exercícios que deseja deixar como teste padrão.
- Ao escolher um grupo clique nele duas vezes para ser transferido para os campos que estão abaixo desta lista.

- C) Posicione o curso no campo **Carga** quantifique e depois qualifique qual a **Unidade** utilizada.

Grupo:	Exercício:	Carga:	Unidade:
COXA ABDUTORES	ABDUÇÃO NA MÁQUINA DE QUADRIL	23	kg
COXA ABDUTORES	ABDUÇÃO NA POLIA BAIXA		
COXA ABDUTORES	ABDUÇÃO NO SOLO		
COXA ADUTORES	ADUÇÃO NA MÁQUINA DE QUADRIL		

- D) Siga o mesmo processo para inclusão de outros grupos ao finalizar clique no botão **Gravar Padrão**, automaticamente o campo **Nome do Padrão** estará disponível para inclusão de um nome de sua escolha para o grupo que foi elaborado.

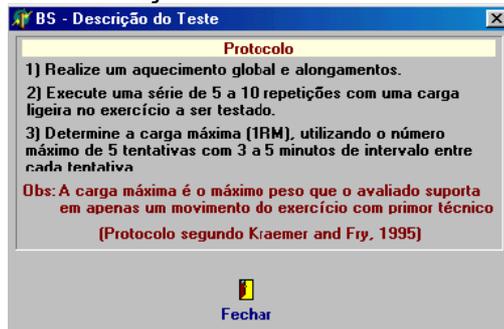
Grupo:	Exercício:	Carga:	Unidade:
ADDOMINAIS	FLCÇÃO ADDOMINAL NA FINANCIA	25	
COXA ABDUTORES	CADEIRA ABDUTORA	25	kg
OMBROS	DESENVOLVIMENTO FRONTAL MÁQUINA	20	kg

- E) Quando for utilizado novamente o teste de Carga Máxima em qualquer outro aluno será possível usar o teste padrão já gravado, facilitando assim a aplicação do teste.

- F) Na montagem caso algum grupo escolhido não esteja de acordo poderá ser retirado, basta apenas posicionar o cursor no **grupo** que deseja excluir e em seguida clicar no botão **Excluir Exercício**.

Grupo:	Exercício:	Carga:	Unidade:
COXA ABDUTORES	ABDUÇÃO NA MÁQUINA DE QUADRIL	15	kg
COXA ABDUTORES	ABDUÇÃO NA MÁQUINA DE QUADRIL	15	kg
GLÚTEOS	EXTENSÃO DE COXA NA MÁQUINA DE QUADRIL	0	kg
PANTURRILHA	BURRINHO	0	kg

G) Outra função de apoio ao usuário para executar os testes é o botão de **Descrição do Teste** basta clicar para ter acesso à tela de informação.



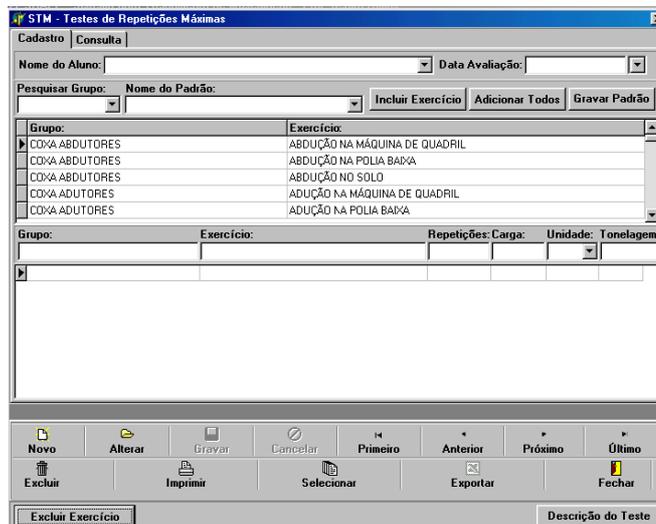
**Descrição do Teste**

Como exemplo desta função ao lado esta disponível a descrição do teste de Carga Máxima

## 7º Passo

### Realizando Teste de Repetições Máximas

O teste acompanha os mesmos princípios para montagem e aplicação informadas anteriormente em testes para Carga Máxima.



**Testes de Repetições Máximas**

## 8º Passo

### Realizando Testes Cardiorrespiratórios



Ao clicar o usuário tem a disposição quatro opções para testes, os princípios e recursos de operação e informações são os mesmos dos testes anteriores.



**Testes de Cardiorrespiratórios**

## MONTAR TREINO

### Passo a Passo

Para qualificar e quantificar melhor um treinamento em musculação a ser aplicado em um aluno seja ele de qualquer característica e capacidade física o sistema **Body Shape** apresenta como recurso na montagem de treino uma qualificação em níveis;



- Iniciais
- Intermediários
- Avançados
- Crianças e Adolescentes
- Terceira Idade
- Treino em Pirâmide
- Diário de Treino

Em cada uma das telas que o usuário utilizar estarão presentes os mesmos recursos de navegação observados até o momento no sistema. Uma característica importante nas fichas para montagem de treino é as observações e indicações do treinamento a ser aplicado conforme o nível escolhido, portanto o usuário terá uma boa comodidade em criar um treino.

#### ATENÇÃO:

No cadastramento do **Aluno** existe o campo **Nível de Experiência** com o propósito de qualificar a condição física para treinamento. Ao determinar esta condição e registra-la o aluno estará cadastrado no grupo em que foi determinado.

Para exemplificar, ao registrar um aluno como **Iniciante** ele só poderá estar disponível para montagem de treino no setor **Iniciante**.

Caso o usuário resolva mudar a qualificação deste aluno na montagem de treinamento para **Intermediário** deverá ser efetuado no campo **Nível de Experiência** no setor de **Cadastro do Aluno**.

Como todos os níveis de treino apresentam a mesma linha de operação na montagem, como exemplo o passo a passo será pelo **Nível Intermediário**.

### 1º Passo

Acesse pelo menu **Montar Treino** o setor **Nível Intermediário**, clique no botão **Novo** e o campo **Nome do Aluno** estará disponível para a inclusão de um aluno já devidamente registrado para este nível.

STM - Montagem do Treino para Intermediários

Novo Alterar Gravar Cancelar Primeiro Anterior Próximo Último

Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Cadastros Consultas

Nome do Aluno: RENATO LUIS DA SILVA Data Avaliação: 12/07/02 Data Reavaliação: 11/08/02 Data de Início: 15/07/02 Duração Treino: 30 dias FCM: 186 Peso: 78 Idade: 34

Professor: MASCOS DA SILVA

Treinamento sugerido: R.M.L. (Resistência Muscular Localizada) = Visa a preparação do sistema músculo esquelético através de um treinamento propriamente dito, para que após essa fase o aluno ou atleta esteja apto a iniciar os diferentes tipos de trabalhos em musculação sem riscos de comprometimento de sua integridade física.

Repetições:  10  12  15  20  25

Divisão de Ficha:  A  A e B  A, B e C  A, B, C e D  A, B, C, D e E

Método de Teste:  CM  RM

Volume / Intensidade  Ok Exercício: Valor Carga: Unidade:

Exercício:	Valor Carga:	Unidade:	Repetições:	1ª Carga:	2ª Carga:	3ª Carga:	Carga Leve:

Treinamento Aeróbio

Duração: 0 minutos Intensidade - FC Alvo: 0 % à 0 % da FC Máxima. Aquecimento: 0 minutos

Obs.: Aconselha-se o uso de 5 a 10 minutos de aquecimento antes da execução dos exercícios, e a execução dos exercícios aeróbios ao final da sessão.

Alongamentos: Sequência que atinja todos os grupamentos musculares realizada no início (antes ou depois do aquecimento) e no final da sessão de treinamento com o objetivo de relaxamento muscular.

Ficha de Treino

### 2º Passo

Aluno selecionado o próximo campo a ser preenchido é **Data Avaliação**, ao clicar poderá verificar que este aluno já esta com uma data de avaliação registrada, clique nela e em seguida tecla **“enter”**, automaticamente os outros campos estarão sendo apresentados com dados, com exceção a **Data de Início**, que deverá ser preenchido pelo usuário.

Preencha o campo **Data de Início** que simboliza o período em que o aluno estará iniciando seu treinamento, tecla **“enter”**, o próximo campo a ser preenchido será **Professor**.

Cadastros Consultas

Nome do Aluno: RENATO LUIS DA SILVA Data Avaliação: 12/07/02 Data Reavaliação: 11/08/02 Data de Início: 15/07/02 Duração Treino: 30 dias FCM: 186 Peso: 78 Idade: 34

### 3º Passo

Após informar o professor deste cliente neste campo o mesmo será caracterizado como o responsável pela montagem deste treino.

Procure observar o texto com as informações sobre **Treinamento sugerido** para este nível e escolha o numero de **Repetições** e que tipo de **Divisão de Ficha** será utilizado na montagem deste treino.

**Cadastros** | Consultas

Nome do Aluno: RENATO LUIS DA SILVA | Data Avaliação: 12/07/02 | Data Reavaliação: 11/08/02 | Data de Início: 15/07/02 | Duração Treino: 30 dias | FCM: 186 | Peso: 78 | Idade: 34

Professor: MASCOS DA SILVA

Treinamento sugerido: R.M.L. (Resistência Muscular Localizada) = Visa a preparação do sistema músculo esquelético através de um treinamento propriamente dito, para que após essa fase o aluno ou atleta esteja apto a iniciar os diferentes tipos de trabalhos em musculação sem riscos de comprometimento de sua integridade física.

Repetições:  10  12  15  20  25

Divisão de Ficha:  A  A e B  A, B e C  A, B, C e D  A, B, C, D e E

### 4º Passo

Classifique o método do teste (**CM** ou **RM**) para em seguida definir qual será o **Volume / Intensidade** deste treino.

Metodo de Teste:  CM  RM

Exercício: \_\_\_\_\_ Valor Carga: \_\_\_\_\_ Unidade: \_\_\_\_\_

### 5º Passo

Ao surgir à tela **Definição do Volume** faça a sua opção do **Volume Série** e **Percentual de Intensidade**, aproveite para ler o texto informativo e clique em **Confirmar**.

**STM - Definição do Volume**

**Volumes Séries**

<input checked="" type="radio"/> Opção 1	1	2	3	1	L
<input type="radio"/> Opção 2	2	3	4	2	L
<input type="radio"/> Opção 3	3	4	5	3	L

O maior número corresponde ao nº de séries de cada exercício no dia de maior volume e o menor nº no dia de menor volume

**Intensidades (%)**

<input checked="" type="radio"/> Opção 1	100	90	80	60	L
<input type="radio"/> Opção 2	95	85	75	60	L
<input type="radio"/> Opção 3	90	80	70	60	L

O maior número corresponde a intensidade para cada exercício no dia de maior intensidade e o menor número no dia de menor intensidade

### 6º Passo

Ao retornar a tela principal clique no botão **OK** que esta ao lado do botão **Volume / Intensidade**, este passo cria acesso à seleção de exercícios em **Definição da Opção para Divisão de Fichas**.

### 7º Passo

Em **Definição da Opção para Divisão de Fichas** vá para o campo **Escolha da Opção** para ter acesso a uma ficha pré-definida dos grupos musculares e seqüência a ser utilizada neste nível. Informe também no campo **Nº de Treinos por Semana** a quantidade desejada para seu cliente e em seguida clique em **OK**.

**STM - Definição da Opção para Divisão de Fichas**

A MASCULINO | Divisão ideal para 2 ou 3 treinos p semana

Escolha da Opção: 1 | Padrão Gravado: \_\_\_\_\_ | Nº de Treinos por Semana: 2

### 8º Passo

Após aparecer os campos *Seqüência*, *Grupos Muscular* e *Nº dos Exercícios* preencha *Intervalos* entre *Séries* e em seguida clique no botão **Confirmar**.

### 9º Passo

Indique no campo *Grupo Muscular* com o cursor o primeiro grupo a ser incluído com o *Nome dos Exercícios* oferecidos a ele.

### 10º Passo

Em **Nome dos Exercícios** clique no exercício do seu interesse, em seguida clique no botão *Incluir Exercício* e após isso estará sendo reapresentado abaixo também com um nome abreviado. Repita este processo descrito neste e no *Passo nº 9* para todos os outros Grupos Musculares, caso houver algum erro na escolha do *Nome do Exercício* utilize o botão **Incluir Exercício**.

### 11º Passo

Definido todos os exercícios faça uma verificação do que foi previamente montado neste setor através do botão **Ficha de Teste** onde nesta visualização também estará disponível a função para impressão.



### 14º Passo

Após preencher a quantificação da carga dos exercícios programados neste nível, observe que existe mais um campo para ser anotado com dados, trata-se da intensidade da frequência cardíaca do **Treino Aeróbico**.

**Treinamento Aeróbio**

Duração:  minutos      Intensidade - FC Alvo:  % à  % da FC Máxima.      Aquecimento:  minutos

**Obs.: Aconselha-se o uso de 5 a 10 minutos de aquecimento antes da execução dos exercícios, e a execução dos exercícios aeróbios ao final da sessão.**

**Alongamentos:** Sequência que atinja todos os grupamentos musculares realizada no início (antes ou depois do aquecimento) e no final da sessão de treinamento com o objetivo de relaxamento muscular.

**Ficha de Treino**

### 15º Passo

Preenchidos todos os dados necessários para montagem do treino deste aluno utilize o botão **Ficha de Treino** para visualizar o produto final do que foi programado como também disponível para **Impressão**.

Foto: \_\_\_\_\_

**MUSCULAÇÃO**

**Nome:** RENATO LUIS DA SILVA      **Idade:** 34  
**Data:** 15/07/02      **Data Avaliação:** 12/07/02      **Data Reavaliação:** 11/08/02  
**Sexo:** M      **Peso:** 78      **Estatura:** 177      **% de Gordura:** 13,46  
**Aquecimento:** 0 min.      **Repetições:** 12  
**Objetivo:**  
**Método de Teste:** RM      **Aeróbios:** 0 minutos      **FCA:** 0 à 0 bpm

MEMBROS INFERIORES						PEITORAIS						BÍCEPS						
Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	
B	leg press 45	25kg	25	23	20 15	A	cruz decl	20kg	20	18	16 12	B	rosca inversa	20kg	20	18	16 12	
B	flexora individual	25kg	25	23	20 15	A	cross over em pé	20kg	20	18	16 12							
B	burrito	25kg	25	23	20 15													
MEMBROS INFERIORES						DORSAIS						TRÍCEPS						
Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	
						A	peak dock post	35kg	35	32	29 21	B	rosca francesa ind	25kg	25	23	20 15	
						A	elevação esc post	25kg	25	23	20 15							
						B	ext tronco	25kg	25	23	20 15							
DELTÓIDES						ANTEBRAÇOS						ABDÔMEN						
Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	Seq.	Exercícios	Teste	1	2	3 1 L	
A	desenvolvimento	20kg	20	18	16 12							A	flexão abd parcial	25pc	25	23	20 15	

O procedimento de montagem para os níveis **Iniciantes, Avançados, Crianças e Adolescentes, Terceira Idade e Treino em Pirâmide** será o mesmo adotado neste demonstração e exemplo, criando uma forma simples e dinâmico ao professor de musculação na escolha e elaboração do treino ao seu aluno.

## AJUSTE DE CARGAS

A proposta deste setor é o de oferecer a possibilidade de **ajustar** os valores das cargas de treinamento já programadas de um aluno, alterando-se também o numero de séries. Lembre-se, caso efetue este novo ajuste a lógica da **periodização** estará comprometida. Para realizar a operação o aluno deverá estar em um nível de treino compatível para a realização da mudança.

### 1º Passo

Busque no campo **Nome do Aluno** o aluno desejado.

### 2º Passo

No campo **Data de Início** procure a data de treinamento deste aluno.

### 3º Passo

Clique no botão **Confirmar** para em seguida efetuar as mudanças de cargas nos campos de preenchimento que estiverem disponíveis.

### 4º Passo

Clique no botão **Ficha de Treino** para visualizar a ficha propriamente dita como também as informações sobre os **Intercalos entre as Séries**.

**STM - Ajuste de Cargas dos Treinos Elaborados**

Alterar Gravar Primeiro Anterior Próximo Último

Cancelar Excluir Imprimir Selecionar Excel Fechar

Nome do Aluno: RENATO LUIS DA SILVA Data de Início: 15/07/02

Cadastros Consultas

Nome do Aluno: RENATO LUIS DA SILVA Data Avaliação: 12/07/02 Data Reavaliação: 11/08/02 Data de Início: 15/07/02 Duração Treino: 30 dias FCM: 186 Peso: 78 Idade: 34

Professor: MASCOS DA SILVA Objetivo do Treino: R.M.L. (Resistência Muscular Localizada)

OBS: O objetivo principal desta tela é o ajuste dos valores das cargas de treinamento, caso seja alterado o número de séries, a lógica da periodização ficará prejudicada.

Divisão de Ficha:  A  A e B  A, B e C  A, B, C e D  A, B, C, D e E Método de Teste:  CM  RM

Intervalo entre as séries (min:seg)

2L x 40%: 01:20 2L x 40%: 01:25 2L x 40%: 01:40 2L x 40%: 01:50

Exercício	Valor Carga	Unidade	Repetições	1ª Carga	2ª Carga	3ª Carga	Carga Leve
CRUCIFIXO DECLINADO	20	KG	12	1x20	2x18	3x16	1x12
CRUCIFIXO DECLINADO	20	KG	12	1x20	2x18	3x16	1x12
DESENVOLVIMENTO FRONTAL COM BARRA	20	KG	12	1x20	2x18	3x16	1x12
CROSS-OVER EM PÉ	20	KG	12	1x20	2x18	3x16	1x12
PECK DECK POSTERIOR	35	KG	12	1x35	2x32	3x28	1x21
ELEVAÇÃO DE ESCÁPULAS COM BARRA ATRÁS DO C	25	KG	12	1x25	2x23	3x20	1x15
FLEXÃO ABDOMINAL PARCIAL	25	PC	12	1x25	2x23	3x20	1x15

Treinamento Aeróbio

Duração: 15 minutos Intensidade - FC Alvo: 120 % à 130 % da FC Máxima. Aquecimento: 10 minutos

## CONTROLE DO DIÁRIO DE TREINO

Setor com o propósito de propiciar ao professor registros dos resultados do aluno em relação ao seu **Microsiclo, Cargas, Repetições, Testes e Seqüências** do treinamento programado.

### 1º Passo

Selecione o aluno desejado para o apontamento

### 2º Passo

Selecione pelos botões se deseja **Importar ou Atualizar a Periodização**.

Ao selecionar uma das opções na tela estará disponível no setor **Microsiclo Semanal** os quadros dos dias para demarcação.

Microsiclo Semanal	1º Dia:	2º Dia:	3º Dia:	4º Dia:	5º Dia:	6º Dia:	7º Dia:
1ª	<input type="checkbox"/> A3	<input type="checkbox"/> B2	<input type="checkbox"/> A1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
2ª	<input type="checkbox"/> B3	<input type="checkbox"/> A2	<input type="checkbox"/> B1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
3ª	<input type="checkbox"/> A3	<input type="checkbox"/> A1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> A2	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
4ª	<input type="checkbox"/> A1L	<input type="checkbox"/> B2	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> B3	<input type="checkbox"/> B1	<input type="checkbox"/> ////
5ª	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> A1L	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
6ª							
7ª							
8ª							
9ª							
10ª							
11ª							
12ª							
13ª							

### 3º Passo

Após assinalar os dias de treino clique no botão **Lançar Treino** a visualização antes desta operação ficará na forma na tela ao lado.

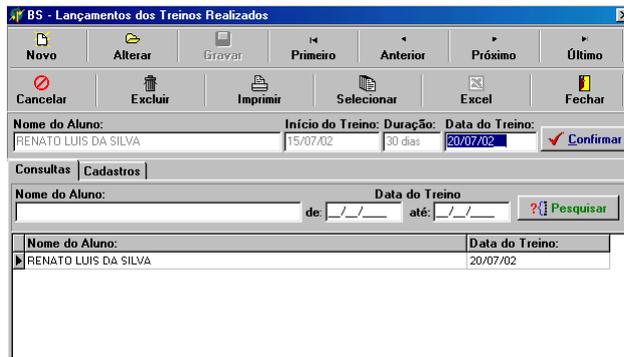
Microsiclo Semanal	1º Dia:	2º Dia:	3º Dia:	4º Dia:	5º Dia:	6º Dia:	7º Dia:
1ª	<input checked="" type="checkbox"/> A3	<input type="checkbox"/> B2	<input checked="" type="checkbox"/> A1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
2ª	<input checked="" type="checkbox"/> B3	<input checked="" type="checkbox"/> A2	<input checked="" type="checkbox"/> B1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
3ª	<input checked="" type="checkbox"/> A3	<input checked="" type="checkbox"/> A1	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input checked="" type="checkbox"/> A2	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
4ª	<input checked="" type="checkbox"/> A1L	<input checked="" type="checkbox"/> B2	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input checked="" type="checkbox"/> B3	<input checked="" type="checkbox"/> B1	<input type="checkbox"/> ////
5ª	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input checked="" type="checkbox"/> A1L	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////	<input type="checkbox"/> ////
6ª							

### 4º Passo

Nesta nova tela para iniciar as mudanças selecione o aluno e em seguida clique no botão **Novo**.

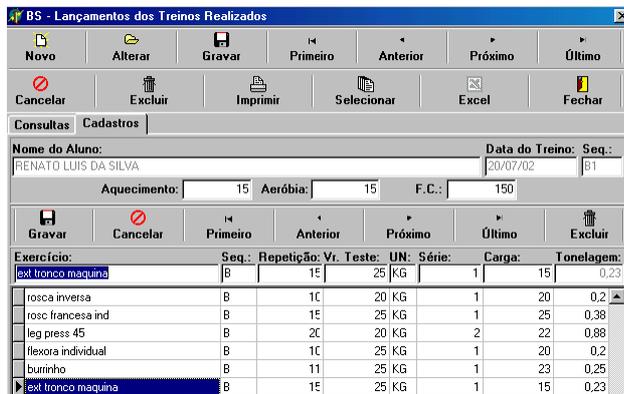
**5º Passo**

Ao disponibilizar o segundo sub-quadro informe a **Data do Treino** para apontamento para em seguida clicar no botão **Confirmar**.



**6º Passo**

Ao disponibilizar o histórico de treino efetue as anotações de controle nos itens desejado e ao final **Grave** e feche esta tela para retornar a inicial deste setor.



**7º Passo**

Retornando a tela inicial do setor “**Controle do Diário de Treino**”, clique no botão “**Ficha de Treino**” estará sendo disponibilizando a visualização para impressão da *Ficha de Treino* com as anotações realizadas.

**Ficha de Treino**

**Nome do Aluno:** RENATO LUIS DA SILVA      **FCM: Peso: Idade:** 186 78 34

**Nome Professor:** MASCOS DA SILVA

**Objetivo Treino:** R.M.L. (Resistência Muscular Localizada)

**Repetições:** 12      **Seq.:** B1      **Método Teste:** RM      **Aquecimento:** 10 minutos

<b>Exercício:</b>	<b>Rep.:</b>	<b>Vr. Teste:</b>	<b>un: sérieXcarga:</b>
roscã inversa	12	20 KG	1x20
rosc francesa ind	12	25 KG	1x25
leg press 45	12	25 KG	1x25
flexora individual	12	25 KG	1x25
burrinho	12	25 KG	1x25
ext tronco maquina	12	25 KG	1x25

**Treinamento Aeróbio**

**Duração:** 15 minutos

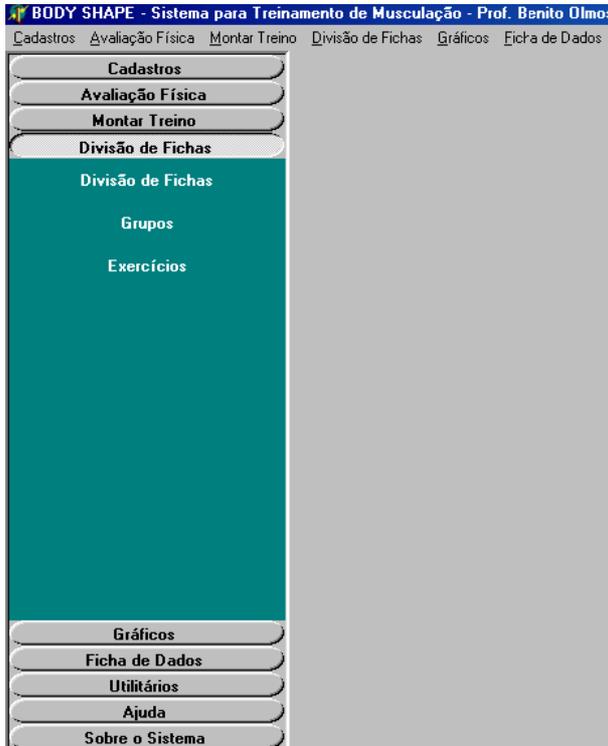
**Intensidade - Frequência Cardíaca Alvo:** 223 à 242 bpm.

**Intervalo entre as séries**

**min.:seg.**  
1x100 01:20

## DIVISÃO DE FICHAS

## Suas Funções

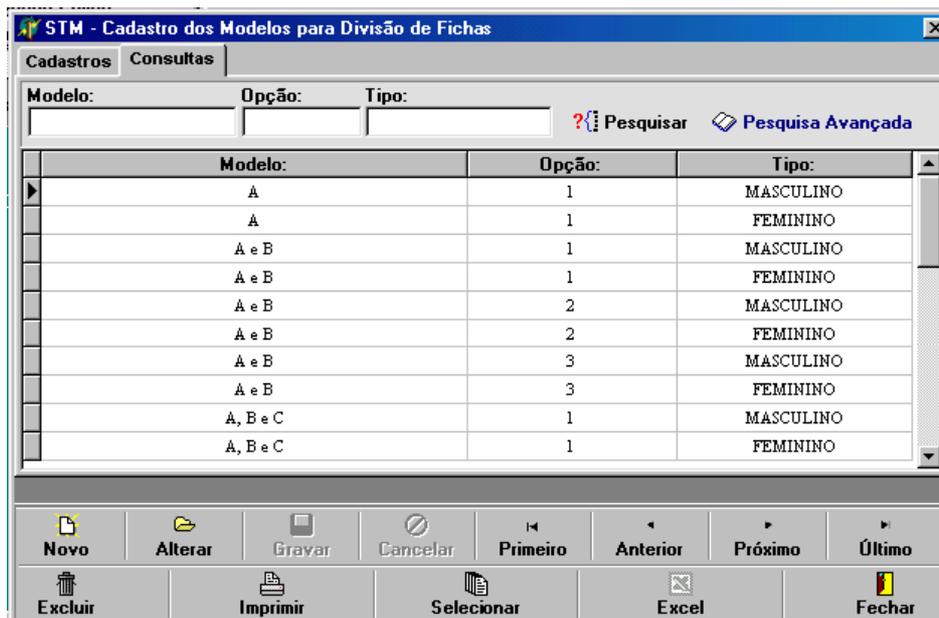


O usuário ao utilizar o setor **Montar Treino** poderá verificar o que já havia nas fichas de treino os **grupos pré-definidos**.

Para que possa ter uma inteira compreensão de como eles estão formados e definidos, os cadastros deste conjunto estão à disposição neste setor para serem alterados, excluídos ou mesmo para inclusão de novas definições ao desejo ou gosto do professor.

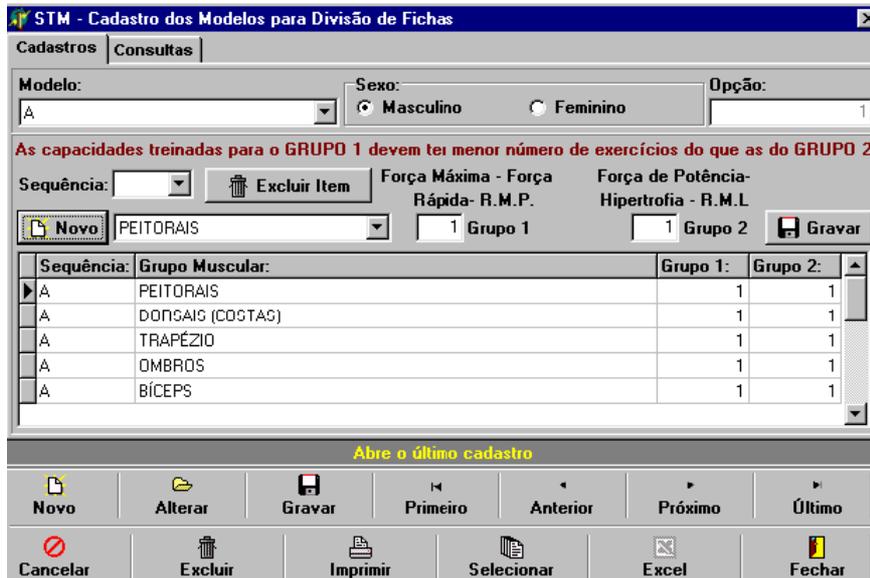
## DIVISÃO DE FICHAS

Ao clicar no menu deste setor à tela **Cadastro dos Modelos para Divisão de Fichas** apresenta a seção *Consulta* para visualizar os tipos de *Modelos de Fichas* cadastradas.



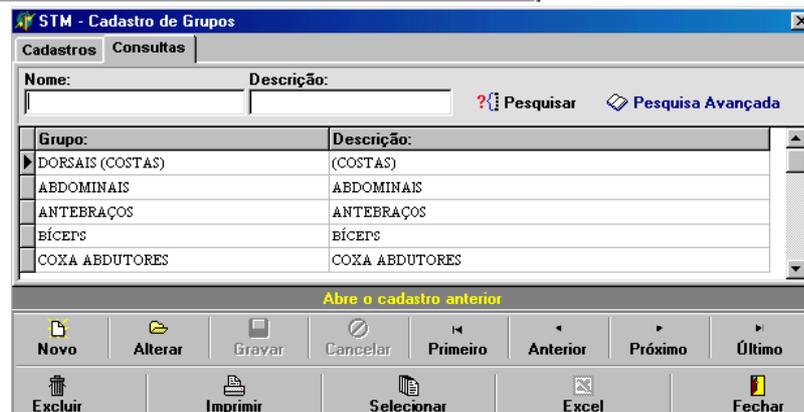
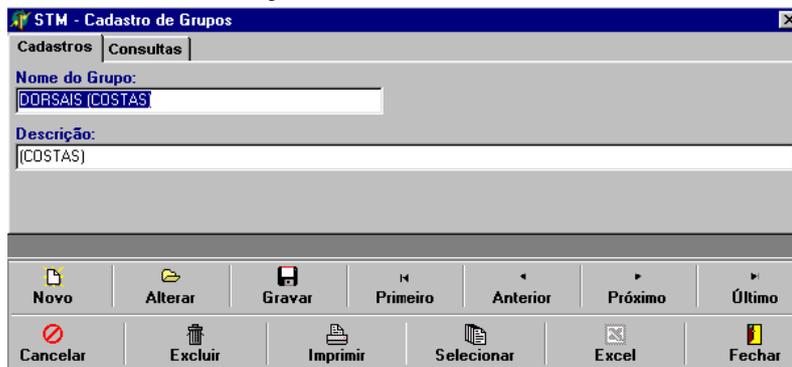
Ao navegar para a seção *Cadastro* deste setor poderá visualizar o detalhamento da composição dos modelos de fichas. Havendo o interesse na alteração dos itens basta clicar no botão *Alterar*.

Para a criação de um novo modelo basta clicar em *Novo*.



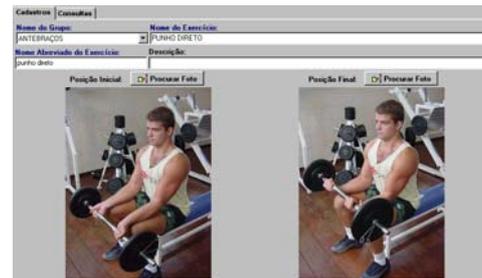
## GRUPOS

Ao clicar no menu deste setor a tela **Cadastro de Grupos** fica a inteira disposição do usuário para consulta ou alterações que achar necessário. Sua forma de operacionalidade e navegação procede igualmente como todas as outras seções do sistema.



## **EXERCÍCIOS**

Como forma de apoio técnico e didático, alguns dos exercícios cadastrados no sistema estão com imagens (foto) e descrição a disposição para consulta ou impressão do usuário. O **Cadastro de Exercícios** fica também aberto para exclusão ou inclusão de novas informações com imagens.



# GRÁFICOS

## Suas Funções



Com a finalidade e propósito de fortalecer as informações das avaliações realizadas durante o desenvolvimento de treinamento com o aluno pelo instrutor os recursos oferecidos pelo setor de gráficos disponibiliza no sistema uma infinidade de pontos para serem analisados e observados.

Para obter as informações de interesse as operações são as mesmas em todos os itens disponíveis e os passos são os seguintes;

### 1º Passo

Clique na opção de interesse no menu Gráficos, como primeiro exemplo utilizaremos o item **Avaliação Física**.

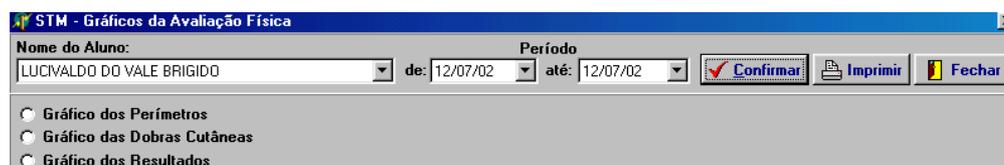
### 2º Passo

Clique no campo **Nome do Aluno** escolha o que deve ser analisado como também o período e em seguida clique em **Confirmar**.



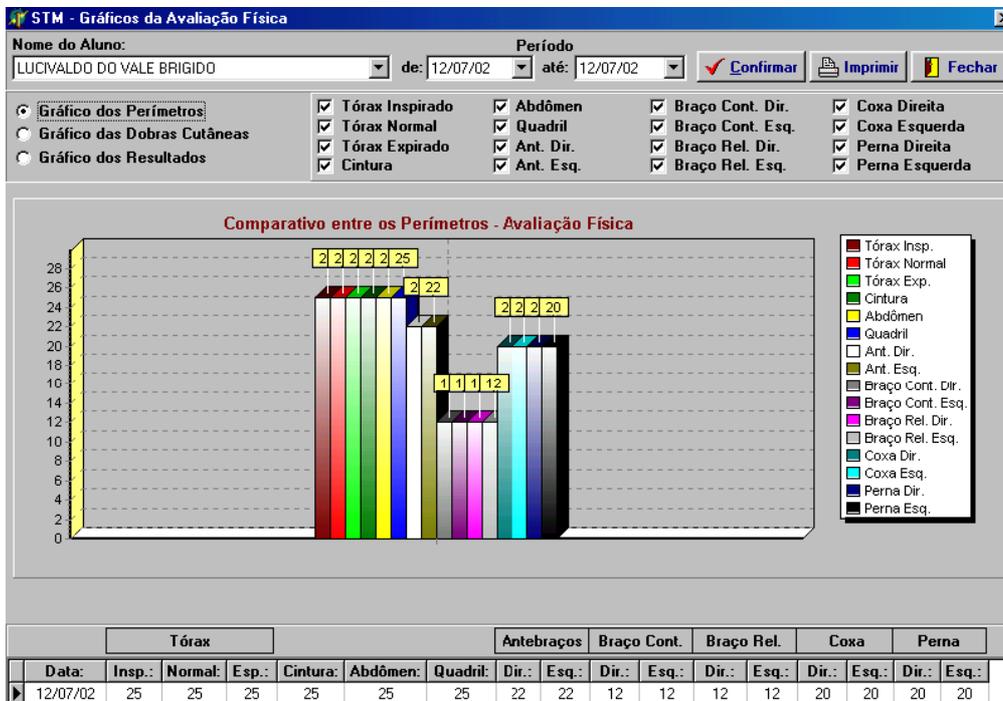
### 3º Passo

Ao ficar disponível as opções de gráficos comparativos assina-le o desejado.



**Pronto!**

Estará disponível todas as informações pertinentes a setor e comparativos escolhidos.



Outra facilidade neste recurso e a possibilidade do usuário escolher e isolar as informações que deseja ver no gráfico.

Utilizando o mesmo gráfico como exemplo isolamos algumas informações para visualização da seguinte forma.

**1º Passo**

Escolha uma das opções oferecidas, neste caso o exemplo escolhido é **Gráficos de Perímetros**.



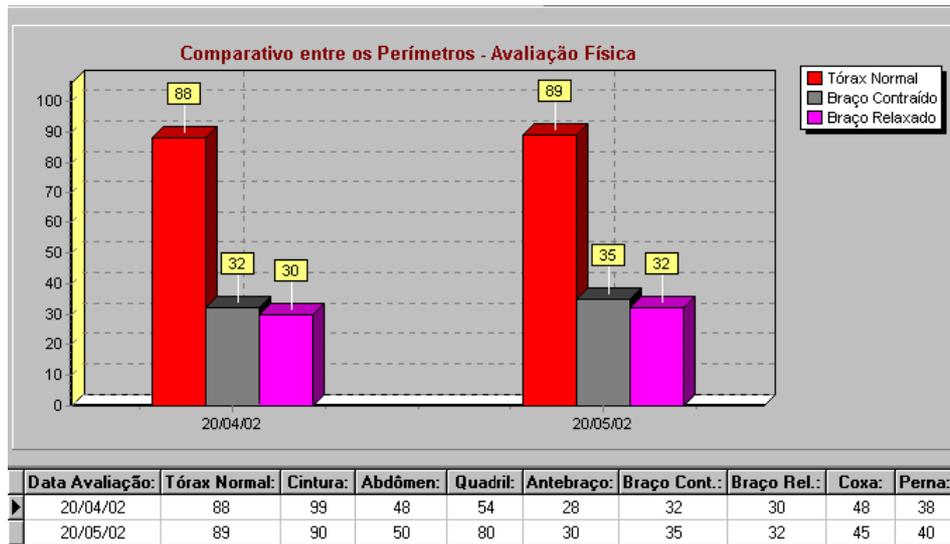
**2º Passo**

Escolha assinalando somente os perímetros que deseja visualizar, aqui os escolhidos foram **Tórax Normal**, **Braço Contraído** e **Braço Relaxado**.



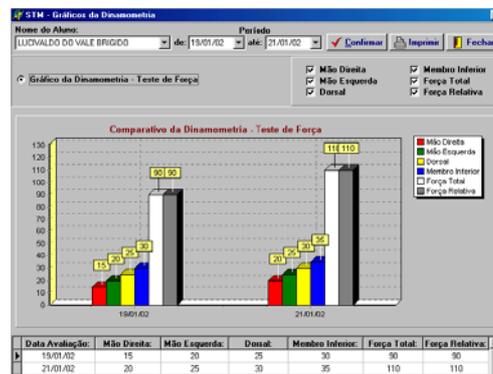
**Pronto!**

Ficarão disponível somente os perímetros assinalados para verificação.

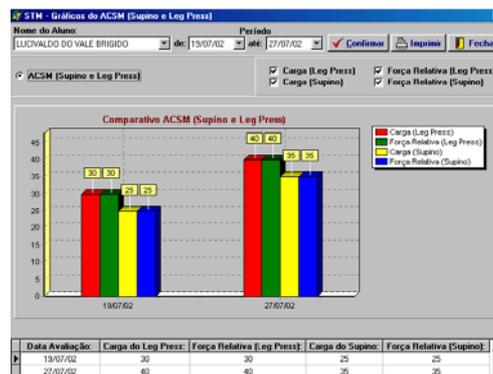


Este tipo de procedimento e recursos estão disponíveis em todos os outros gráficos oferecidos neste menu. Para conhecimento os outros comparativos disponíveis são;

**Teste de Força Dinamômetria**

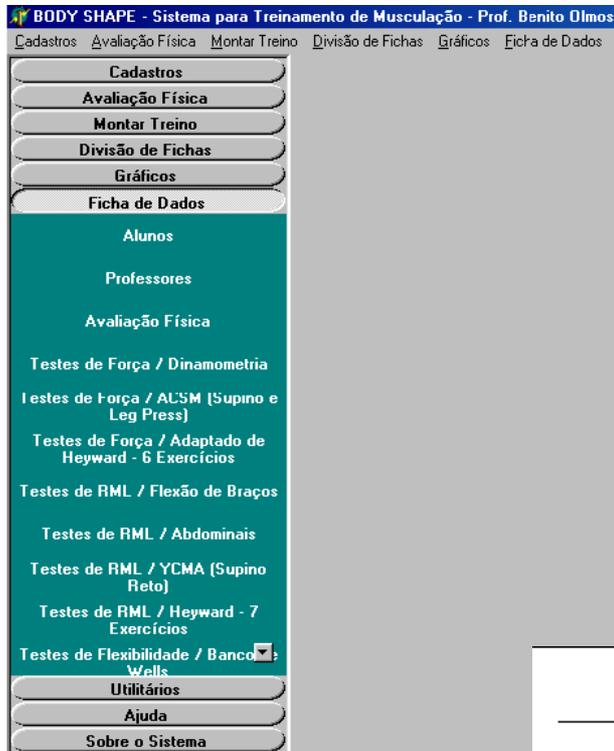


**Teste de Força ACMS – Supino e Leg Press**



# FICHA DE DADOS

## Suas Funções



Ficha de Dados tem o propósito de facilitar e dinamizar o trabalho operacional do professor para coleta de informações em forma de formulários sobre todos os assuntos e operações oferecidas pelo sistema. Basta o professor clicar na opção desejada para obter o formulário para impressão.

Veja alguns exemplos;

**Ficha de Alunos**

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Endereço: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
 U.F.: \_\_\_\_\_ C.E.R.: \_\_\_\_\_ Fone Fixo: \_\_\_\_\_ Fone Cel.: \_\_\_\_\_  
 Prof: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno: \_\_\_\_\_  
 Email Professor: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno de: \_\_\_\_\_  
 Outros Informações: \_\_\_\_\_

---

**Ficha de Avaliação Física**

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Endereço: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
 U.F.: \_\_\_\_\_ C.E.R.: \_\_\_\_\_ Fone Fixo: \_\_\_\_\_ Fone Cel.: \_\_\_\_\_  
 Prof: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno: \_\_\_\_\_  
 Email Professor: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno de: \_\_\_\_\_  
 Outros Informações: \_\_\_\_\_

---

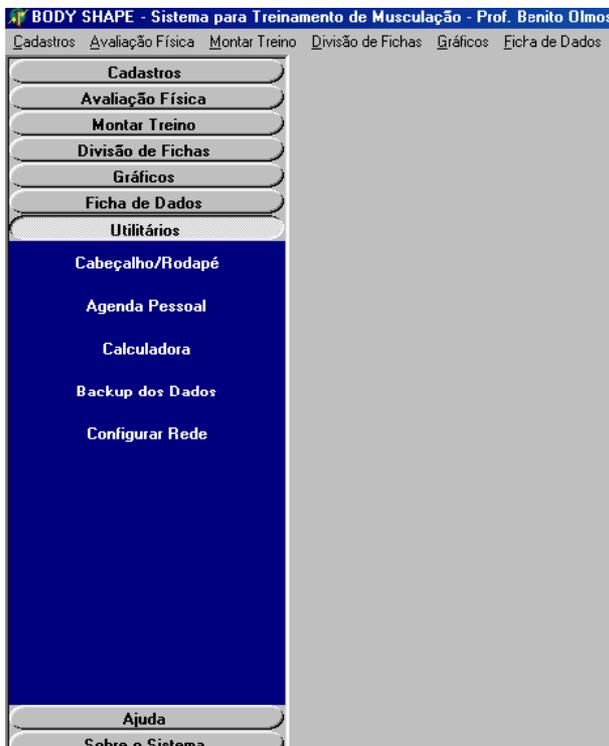
Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Endereço: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
 U.F.: \_\_\_\_\_ C.E.R.: \_\_\_\_\_ Fone Fixo: \_\_\_\_\_ Fone Cel.: \_\_\_\_\_  
 Prof: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno: \_\_\_\_\_  
 Email Professor: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno de: \_\_\_\_\_  
 Outros Informações: \_\_\_\_\_

---

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Endereço: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
 U.F.: \_\_\_\_\_ C.E.R.: \_\_\_\_\_ Fone Fixo: \_\_\_\_\_ Fone Cel.: \_\_\_\_\_  
 Prof: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno: \_\_\_\_\_  
 Email Professor: \_\_\_\_\_  
 Email Aluno de: \_\_\_\_\_  
 Outros Informações: \_\_\_\_\_

## UTILITÁRIOS

### Suas Funções

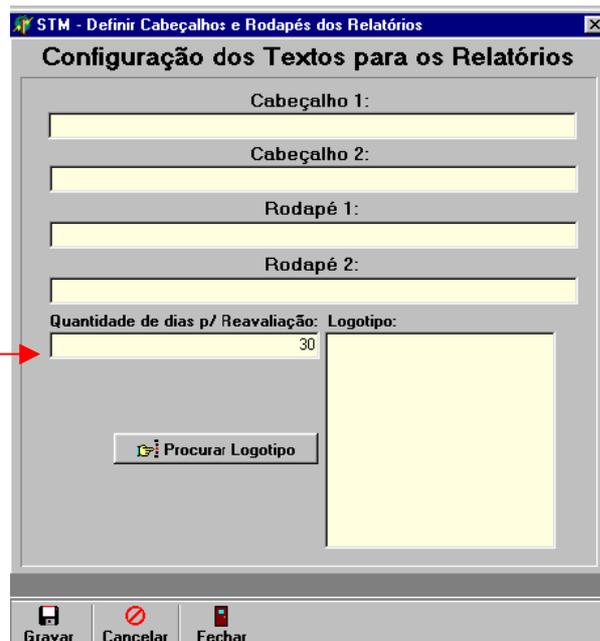


Neste menu o usuário encontra recursos para agilizar e configurar sua operacionalidade com o sistema, todos com fácil acesso de interpretação para uso.

### Definir Cabeçalho e Rodapé dos Relatórios

Possibilita o usuário inserir e intitular seu nome e logo marca nos relatórios impressos disponibilizados no sistema.

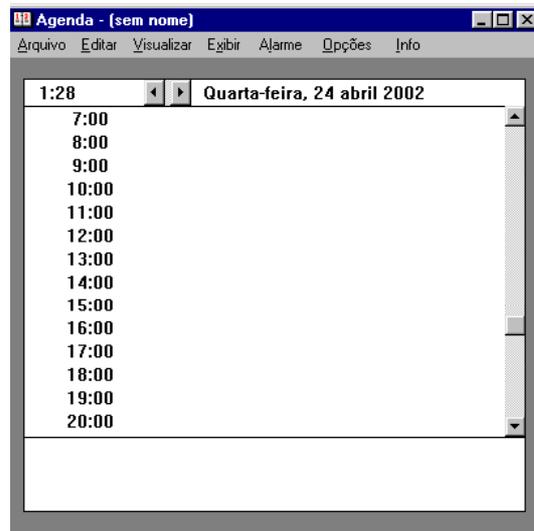
Também permite a configuração do **tempo de reavaliação** ao aluno cadastrado.



## Agenda

---

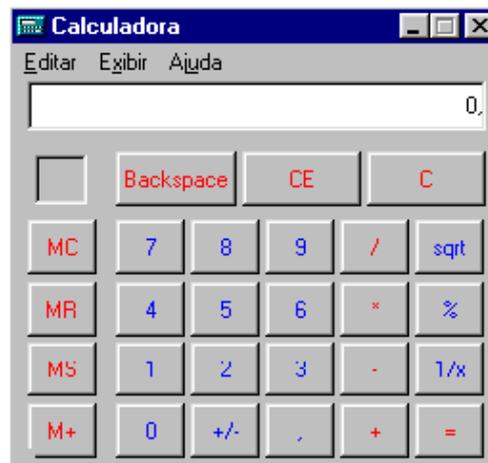
Possibilita o usuário a planejar seu atendimento coordenadamente com o sistema



## Calculadora

---

Acesso rápido para cálculos de treinamento.



## Backup dos Dados

---

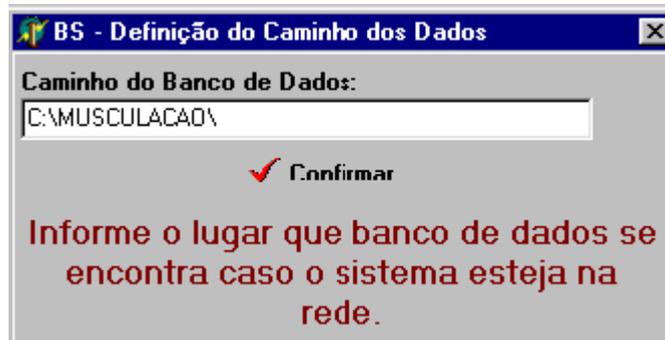
Importante função, pois possibilita a cópia da base de dados (todos os cadastros). Caso aconteça alguma



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.

## 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.



## 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.

## **SOBRE O SISTEMA**

### **Suas Funções**



Permite acesso a informações técnicas e científicas pertinentes da criação do sistema como **Sobre o Autor, Artigos** publicados pelo autor e **Referências Bibliográfica**.

A visualização esta configurada em formato Word e é permitida sua impressão.

Maiores informações, dúvidas e detalhes entre em contato com a **Terrazul Softwares** pelo fone **11.3272.9305** ou pelo e-mail [suporte@terrazul.com.br](mailto:suporte@terrazul.com.br).

Tenha uma excelente programação de Treino!!!