



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Manual Operativo R-Fit

Ingreso al portal del software



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Ingresaremos a través de internet a www.int.rfit.cl

Ingresar a tu cuenta

No tienes cuenta? Haz click aquí para crea tu cuenta en R-Fit

Email

Contraseña

[Olvidaste tu contraseña?](#)

Mail: **cuentacorreo@rfit.cl**

Contraseña: **clave-ingreso**

Una vez ingresado el e-mail y la contraseña hacer click en "Ingresar"

Conociendo el panel de inicio

The image shows a screenshot of the R-Fit dashboard. The top navigation bar includes the R-Fit logo, a menu icon, and user profile information. The left sidebar contains navigation links for 'Panel Inicio', 'Mis Clientes', 'Mis Evaluaciones', and 'Mi Red'. The main content area, titled 'PANEL INICIO', displays four key metrics, each with a blue circle around the data and a button below it. Blue arrows point from these circles to explanatory text below each metric.

Metric	Value	Action Button	Description
Mis Créditos	3431	Administrar Créditos	Cantidad o número de evaluaciones a realizar.
Mis Clientes	446	Ir a Clientes	Cantidad de fichas con datos personales de los sujetos a evaluar (uso ilimitado).
Mis Evaluaciones	612	Ir a Evaluaciones	Cantidad de evaluaciones realizadas.
Mi Red	66	Ir a Mi Red	Subcuentas creadas para trabajar en red.

Generación de fichas de clientes



MIS CLIENTES

Inicio / Mis Clientes

LISTADO EVALUADOS REGISTRADOS

Filas por Página
10

Podrás generar una ficha de datos para registrar a todos y cada uno de los evaluados.



#	Nombre	Apellido	Telefono	Email	Acción
	<input type="text" value="Filtrar Por Nombre"/>	<input type="text" value="Filtrar por Apellido"/>	<input type="text" value="Filtrar por Teléfono"/>	<input type="text" value="Filtrar por Email"/>	
1	maria	gonzales	95555555	ASTUDILLO.ALE@HOTMAIL.net	  
2	basico	sedentario	+56 98888888	robert_11549@hotmail.com	  
3	intermedio	noprml	+56 987654544	robertol59@yahoo.es	  

Llenado de fichas de clientes



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



DATOS DE EVALUADO

Datos Personales

Enviar Formulario

Imagen de Perfil



Nombre

Apellido

Sexo

Fecha de Nacimiento

(Entre 1930 y 2005)

Email

País

Región

Comuna

Dirección

Teléfono

← Anterior

Siguiente →

Datos a llenar



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



DATOS DEL USUARIO

Nombre: nombre 1 apellido 1

Sexo: Masculino

Email: hola@hola.com

Teléfono: +240 33939393

Edad: 29

Nacimiento: 04-07-1990

País: Equatorial Guinea

Región: Annobon

Comuna: Pale

Dirección: calle 123

Datos de evaluado validar y enviar



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Persona



DATOS DE EVALUADO

Datos Personales

Enviar Formulario

Estos son los datos que ingresaste

Email:	<u>hola@hola.cl</u>	✓	País:	<u>Equatorial Guinea</u>	✓
Nombre:	<u>nombre 1</u>	✓	Región:	<u>Annobon</u>	✓
Apellido:	<u>apellido 1</u>	✓	Comuna:	<u>Pale</u>	✓
Sexo:	<u>Femenino</u>	✓	Dirección:	<u>calle 123</u>	✓
Teléfono:	<u>333093093</u>	✓	Fecha Nacimiento:	<u>07-08-1990</u>	✓

Si los datos están correctos envíalos:

Enviar Datos

← Anterior

Siguiente →

Validar y enviar los datos para generar la ficha de datos del evaluado.

Buscar clientes y administrarlos



MIS CLIENTES Inicio / Mis Clientes

LISTADO EVALUADOS REGISTRADOS

Filas por Página: 10

+ Agregar

#	Nombre	Apellido	Telefono	Email	Acción
401	luis	oliva	981744886	oliva.deportes@gmail.com	  
402	edna	pizarro	998737481	ednadc@hotmail.com	  
403	carlos	rojas	97467378	carlos.rojas@ind.cl	  
404	felipe	valdovinos	998156091	felipe.vcf@gmail.com	  

Podrás generar una evaluación de un cliente ya registrado en el sistema.

Podrás buscar las fichas por cualquiera de estos campos.

Podrás visualizar la ficha. Podrás editar la ficha. Podrás eliminar la ficha.

Generar evaluaciones



- Panel Inicio
- Mis Clientes
- Mis Evaluaciones
- Mi Red

MIS EVALUACIONES

Inicio / Mis Evaluacion

Podrás generar evaluaciones desde fichas de personas registradas en el sistema.



LISTADO EVALUACIONES

Filas por Página
10

#	Nombre	Apellido	Email	Fecha Creación	Acción
	<input type="text" value="Filtrar Por Nombre"/>	<input type="text" value="Filtrar por Apellido"/>	<input type="text" value="Filtrar por Email"/>		
3	maria	gonzales	ASTUDILLO.ALE@HOTMAIL.net	23-03-2017	 
4	maria	gonzales	ASTUDILLO.ALE@HOTMAIL.net	23-03-2017	 
14	basico	sedentario	robert_11549@hotmail.com	24-03-2017	 
15	basico	sedentario	robert_11549@hotmail.com	24-03-2017	 

Podrás buscar las evaluaciones por cualquiera de los campos.

Podrás visualizar la evaluación.

Podrás eliminar la evaluación.

Elegir sistema de evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación



SELECCIÓN EVALUADO Y TIPO EVALUACIÓN

Por favor selecciona el tipo de evaluación a realizar

PASO 1: DATOS DEL USUARIO

Nombre 1 Apellido 1 +

Buscar persona ya registrada en el sistema.

PASO 2: ELIJA LA FORMA DE EVALUACIÓN

← Método Bioimpedanciometro

🔍 Método 4 pliegues

🔍 Método Cinta Métrica

Elegir sistema de evaluación



Agregar Evaluación



SELECCIÓN EVALUADO Y TIPO EVALUACIÓN

Por favor selecciona el tipo de evaluación a realizar

PASO 1: DATOS DEL USUARIO

Nombre 1 Apellido 1

PASO 2: ELIJA LA FORMA DE EVALUACIÓN

Método Bioimpedanciometro

Método 4 pliegues

Método Cinta Métrica

Una vez localizada la persona a evaluar, elegir un método de evaluación.

Elegir sistema de evaluación: Bioimpedanciometría



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación



SELECCIÓN EVALUADO Y TIPO EVALUACIÓN

Por favor selecciona el tipo de evaluación a realizar

PASO 1: DATOS DEL USUARIO

Nombre 1 Apellido 1



PASO 2: ELIJA LA FORMA DE EVALUACIÓN

Método Bioimpedanciometro

Método 4 pliegues

Método Cinta Métrica



Referencia de validación
científica del método
"Bioimpedanciometro"

Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Método Bioimpedanciometro.

Bioimpedanciometría: Datos básicos del evaluado



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar formulario

DATOS A COMPLETAR

Peso

70

Kg.

Estatura

173

Cm.

¿Es fumador?

No

¿Bebe alcohol?

Si

¿Se ejercita? Si No

¿Hace cuanto entrena?

1 a 3 meses

¿Con que frecuencia?

2 veces a la semana

← Anterior

DATOS YA INGRESADOS

Nombre: Nombre 1 Apellido 1

Edad: 29

Sexo: Masculino

Email: hola@hola.com

Verificando
bien los
datos de
ingreso, ir a
"Siguiente"

Siguiente →

Bioimpedanciometría: Datos biométricos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado Datos biométricos Enviar Formulario

INGRESE INFORMACIÓN

Perímetro de Cintura 97 Cm.	Porcentaje de Grasa 26 %
Perímetro de Cadera 99 Cm.	Presión Diastólica 88 mmHg.
Perímetro de Brazo Derecho 32 Cm.	Presión Sistólica 122 mmHg.
Perímetro de Pierna Derecha 52 Cm.	

← Anterior **→ Siguiente**

El dato del % de grasa se obtiene del resultado arrojado por el bioimpedanciometro.

Llenar los campos requeridos.

Una vez llenado los campos seleccionar "Siguiente" para continuar.

Bioimpedanciometría: Verificar y Enviar Datos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar Formulario

Estos son los datos que ingresaste

INFORMACIÓN BÁSICA

Evaluado:	nombre 1 apellido 1	✓
Edad:	29	✓
Sexo:	Masculino	✓
Email:	hola@hola.com	✓
Peso:	70 Kg.	✓
Estatura:	173 Cm.	✓
Fuma:	No	✓
Alcohol:	Si	✓
Hace cuanto entrena:	1	✓
Frecuencia entrenamiento:	2	✓

INFORMACIÓN BIOMÉTRICA

Perímetro de Cintura:	97 Cm.	✓
Perímetro de Cadera:	99 Cm.	✓
Perímetro de Brazo Derecho:	32 Cm.	✓
Perímetro de Pierna Derecha:	52 Cm.	✓
Presión Diastólica:	88 mmHg.	✓
Presión Sistólica:	122 mmHg.	✓

Si los datos están correctos envíalos:



Enviar Datos

Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

Bioimpedanciometría: Buscar Evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Panel Inicio

Mis Clientes

Mis Evaluaciones

Mi Red

MIS EVALUACIONES

Inicio / Mis Evaluaciones

LISTADO EVALUACIONES

Filas por Página

10

+ Agregar

#	Nombre	Apellido	Email	Fecha Creación	Acción
613	nombre 1	apellido 1	hola@hola.com	13-07-2019	 

Buscarás la evaluación
generada por cualquiera
de estos campos.

Podrás
visualizarla.

Podrás
eliminarla.

Bioimpedanciometría: Datos cliente



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACIÓN

Inicio / Evaluación

- Cliente Evaluado**
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

Saldrán todos los datos del cliente evaluado.



EVALUACIÓN

DATOS DEL EVALUADO

Nombre: nombre 1 apellido 1	Región: Annobon
Sexo: Masculino	Dirección: calle 123
Email: hola@hola.com	Comuna: Pale
Teléfono: 33939393	Nacimiento: 04-07-1990
	Edad: 29

Bioimpedanciometría: Datos cliente



EVALUACIÓN

El dato del % de grasa se obtiene de [Inicio / Evaluación](#)
el resultado arrojado por el bioimpedanciometro.

Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

- Cliente Evaluado
- Datos Entrada**
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

DATOS BÁSICOS	
Edad Crónologica:	29
Sexo:	Masculino
Estatura:	173 Cm.
Peso:	70 Kg.
Alcohol:	Si
Fuma:	No
Perimetro Cuello:	Cm.
Perimetro Cintura:	97 Cm.
Perimetro Cadera:	99 Cm.
Perimetro Brazo Derecho:	32 Cm.
Perimetro Pierna Derecha:	32 Cm.
Presión Diastólica:	88 mmHg.
Presión Sistólica:	122 mmHg.

DATOS FISIOLÓGICOS	
IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	26%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	41%
IMB:	1680 calorías



Bioimpedanciometría: Composición Corporal



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACION

Inicio / Evaluac

EVALUACIÓN

Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Histórico

Enviar Evaluación

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de Grasa:	26%
Porcentaje Masa Muscular:	41%
Porcentaje Masa Residual:	33%
Peso Graso:	18.20 Kg.
Peso Muscular:	28.7 Kg.
Masa residual y otros:	23.1 Kg.
Grasa visceral (puntos):	12 a 15
IMB:	1680 calorías
IMC:	23.39

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



Referencia de validación científica división tricompartmental "Masa muscular, Masa grasa, Masa Residual y otros"

Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

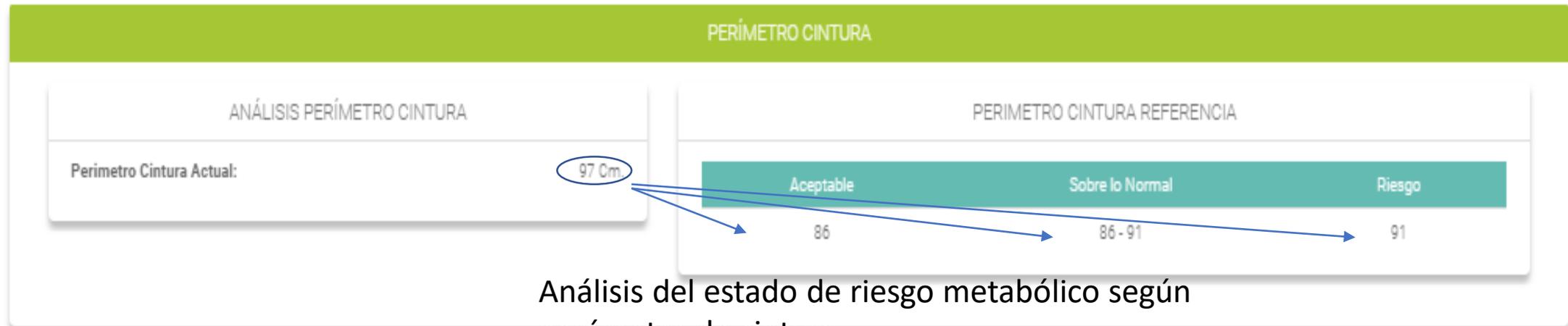
Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

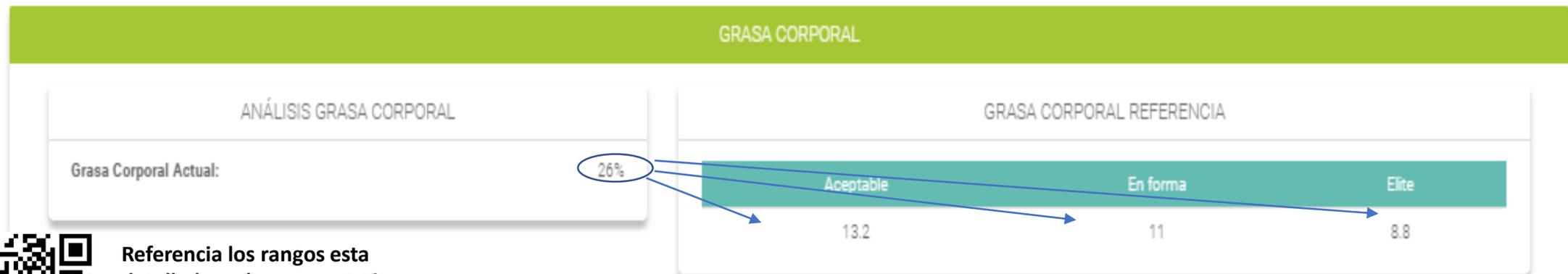
Bioimpedanciometría: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de cintura.



Análisis del estado de riesgo metabólico según el % de grasa (dato sacado del resultado del Bioimpedanciometro).

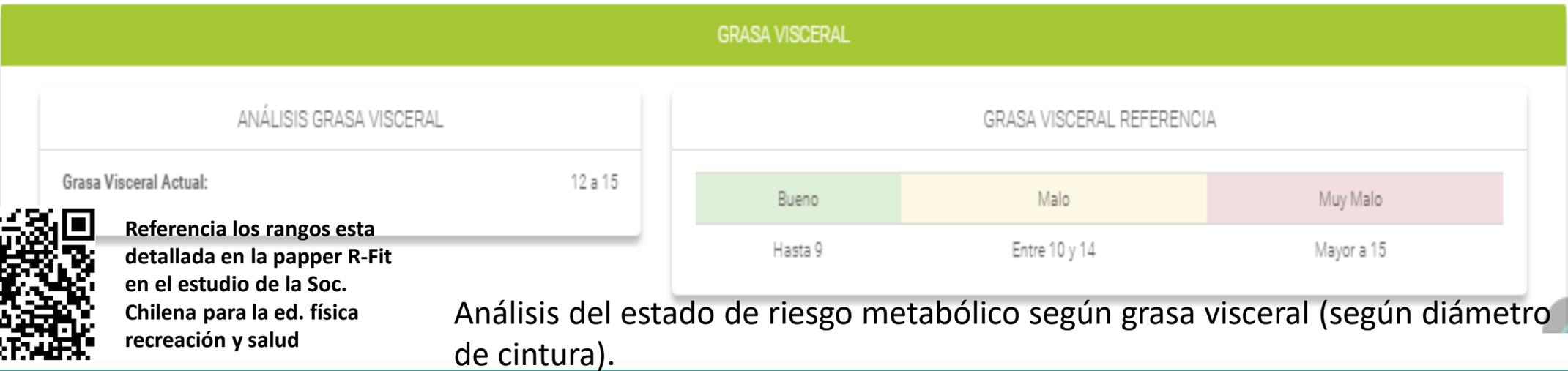
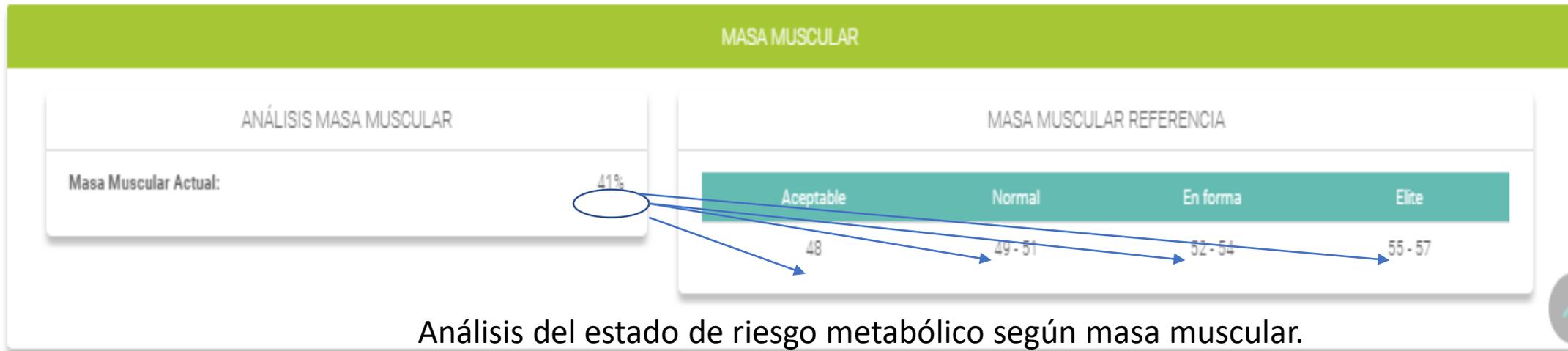


Referencia los rangos esta detallada en la papper R-Fit en el estudio de la Soc. Chilena para la ed. física recreación y salud

Bioimpedanciometría: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Referencia los rangos esta detallada en la paper R-Fit en el estudio de la Soc. Chilena para la ed. física recreación y salud

Bioimpedanciometría: Datos para Entrenamiento



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Histórico

Enviar Evaluación

GASTO METABÓLICO ENTRENAMIENTO

Tiempo de entrenamiento:

Seleccione

Tipo de Esfuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	Volumen Entrenamiento (%)	Volumen Entrenamiento (Minutos)
Calentamiento	121.55	130.9	126.23	10%	6
Aérobica	132.77	143.99	138.38	70%	42
Incremento	145.86	158.95	152.41	20%	12

Gasto Calórico de la clase: 539.28

Estimativo de gasto calórico por clase.

Al alumno le señalarás que esta distribución de su gasto cardiaco de entrenamiento, va directamente ligado a su condición física y objetivo, y será el pilar de la confección de sus sistema de entrenamiento y su distribución de calorías y macronutrientes.



Referencia los rangos de intensidad de frecuencia cardiaca de entrenamientos y volúmenes según el nivel de condición física

Bioimpedanciometría: Datos para Entrenamiento



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Le indicarás el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).



Referencia del puntaje y la asignación del nivel de entrada de condición física y riesgo metabólico detallada en la papper R-Fit en el estudio de la Soc. Chilena para la ed. física recreación y salud

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1
Nivel de Entrada: Sedentario
Nivel de Entrenamiento: Básico

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

Es "scoring" o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

El "scoring" cumple una doble función para el evaluador es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva

Bioimpedanciometría: Nutrición



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



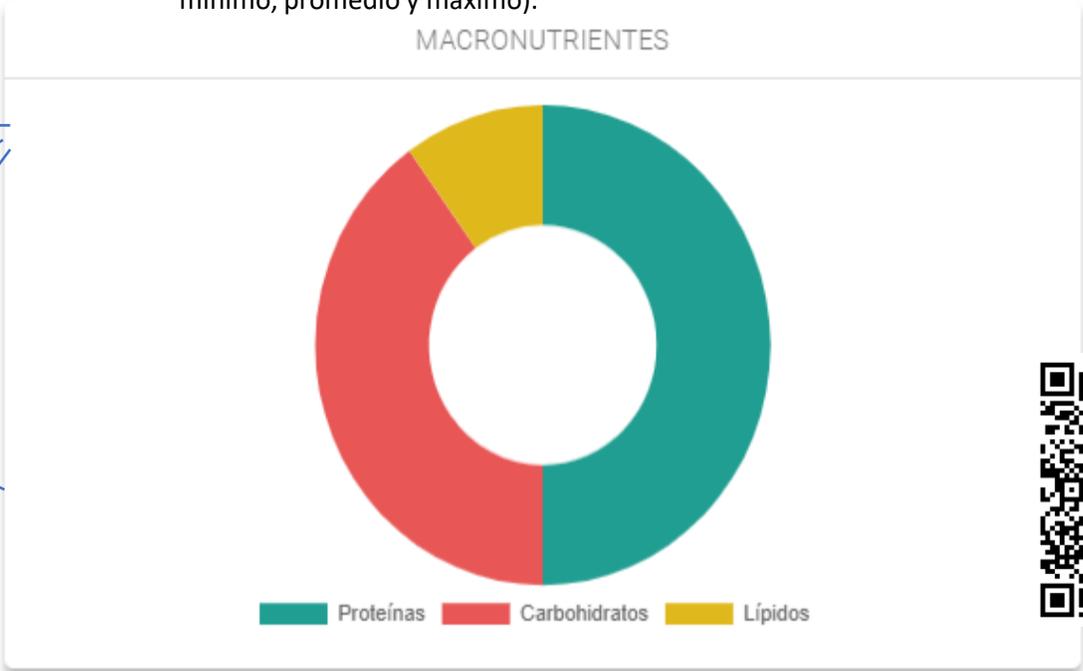
- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional**
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

REQUERIMIENTO CALÓRICO	
Mínimo:	1764
Promedio:	1852
Máximo:	1945

REQUERIMIENTO MACRONUTRIENTES	
Proteínas:	50%
Carbohidratos:	40%
Lípidos y Otros:	10%

Tener ingestas cada 200 minutos (aproximadamente).
Consumir un promedio de 2 litros de agua.

Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).



Además, le indicará que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

Referencia la designación de calorías a consumir según composición corporal y gasto calórico de entrenamiento

Bioimpedanciometría: Nutrición



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



SEMÁFORO NUTRICIONAL



Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.



Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.



Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

MACRONUTRIENTES

Proteínas: Se encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dátiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

Bioimpedanciometría: Entrenamiento Sugerido



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido**
- Histórico
- Enviar Evaluación

DÍA 1

Calentamiento: 10 Minutos **Músculos Involucrados:** Todos (Sinérgica)

Palanca a trabajar: Totalizadores de potencia **Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):** 155

EJERCICIOS SUGERIDOS

Totalizador con barra 60% de carga + Skipping	Series de 10 y 1,5 minutos
Dominadas barra+ Burpees	Series de 8 y 8 minutos
Dominadas paralelas + Velocidad 15 metros	Series de 15 y 5 minutos
ABS Plancha	3 Series de 40 segundos

Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

Bioimpedanciometría: Histórico



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



👤 Cliente Evaluado

📄 Datos Entrada

👤 Composición Corporal

🏋️ Entrenamiento

🍴 Requerimiento Nutricional

⚡ Entrenamiento Sugerido

📅 **Histórico**

📧 Enviar Evaluación

DATOS BÁSICOS

2019-07-13 20:42:05

Perímetro Cintura:	97 Cm.
Perímetro Cadera:	99 Cm.
Perímetro Brazo:	32 Cm.
Perímetro Pierna:	52 Cm.
Presión Diastólica:	88 mmHg.
Presión Sistólica:	122 mmHg.
Peso:	70 Kg.
Fuma:	No
Alcohol:	Si

DATOS FISIOLÓGICOS

2019-07-13 20:42:05

IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	26%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	41%
IMB:	1680 calorías

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

Bioimpedanciometría: Envío de Evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- 👤 Cliente Evaluado
- 📄 Datos Entrada
- 👤 Composición Corporal
- 🏃 Entrenamiento
- 🍴 Requerimiento Nutricional
- ⚡ Entrenamiento Sugerido
- 📅 Histórico
- ✉️ Enviar Evaluación

ENVIAR EVALUACIÓN POR EMAIL

Email

Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

Formatos de envíos en PDF



R-Fit
FITNESS SOFTWARE

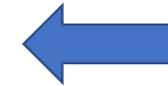


<https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-sedentario-demo.pdf>



Informe PDF de una persona de nivel de Entrada BASICO.

<https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-intermedio-demo.pdf>



Informe PDF de una persona de nivel de Entrada INTERMEDIO.

<https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-avanzado-demo.pdf>



Informe PDF de una persona de nivel de Entrada AVANZADO.

Bioimpedanciometría: Materiales para evaluar



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Download from Dreamstime.com

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



1.- Tensión Arterial.

Cómo tomarse correctamente la tensión

Condiciones previas

Reposar sentado cinco minutos antes

No haber realizado ejercicio físico intenso

Tener la vejiga vacía

No haber consumido alcohol, café o tabaco en la media hora anterior

No realizar la medición después de comer

La postura



Para profundizar en detalles escanea este código

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación



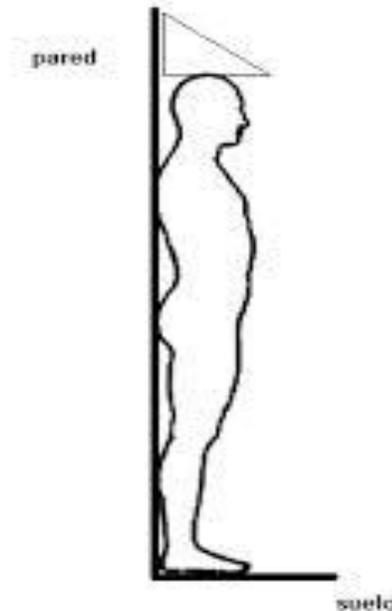
R-Fit
FITNESS SOFTWARE



2.- Peso (kilogramos).



3.- Estatura (centímetros).



Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



4.- Medición del porcentaje de grasa con bioimpedanciometro.



Guía de uso de
Bioimpedanciometro de
mano

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



5.- CINTURA



Se mide el contorno de la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

6.- CADERA



El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

7.- BRAZO (Derecho)



Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

8.- PIERNA (Derecha)



El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.



**Profundización
de protocolos
ISAK para la toma
de datos
antropométricos**

PERÍMETROS

Elegir sistema de evaluación: Método 4 pliegues



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación



SELECCIÓN EVALUADO Y TIPO EVALUACIÓN

Por favor selecciona el tipo de evaluación a realizar

PASO 1: DATOS DEL USUARIO

Nombre 1 Apellido 1 +

PASO 2: ELIJA LA FORMA DE EVALUACIÓN

Método Bioimpedanciometro

Método 4 pliegues

Método Cinta Métrica

Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Método 4 pliegues.

4 pliegues: Datos básicos del evaluado



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar formulario

DATOS A COMPLETAR

Peso

70

Kg.

Estatura

173

Cm.

¿Es fumador?

No

¿Bebe alcohol?

Si

¿Se ejercita? Si No

¿Hace cuanto entrena?

1 a 3 meses

¿Con que frecuencia?

2 veces a la semana

← Anterior

DATOS YA INGRESADOS

Nombre: Nombre 1 Apellido 1

Edad: 29

Sexo: Masculino

Email: hola@hola.com

Verificando
bien los
datos de
ingreso, ir a
"Siguiente"

Siguiente →

4 pliegues: Datos antropométricos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Triceps	Subescapular	Abdominal	Cuadriceps
12 mm.	25 mm.	28 mm.	13 mm.

INGRESE INFORMACIÓN

Perímetro de Cintura	Presión Diastólica
97 Cm.	88 mmHg.
Perímetro de Cadera	Presión Sistólica
99 Cm.	122 mmHg.
Perímetro de Brazo Derecho	
32 Cm.	
Perímetro de Pierna Derecha	
52 Cm.	

Llenar los campos requeridos.

Una vez llenado los campos, seleccionar siguiente para continuar.

← Anterior



Siguiente →

4 pliegues: Verificar y Enviar Datos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Datos Básicos Evaluado Datos biométricos Enviar Formulario

Estos son los datos que ingresaste

INFORMACIÓN BÁSICA		
Evaluado:	nombre 1 apellido 1	✓
Edad:	29	✓
Sexo:	Masculino	✓
Email:	hola@hola.com	✓
Peso:	70 Kg.	✓
Estatura:	173 Cm.	✓
Fuma:	No	✓
Alcohol:	Si	✓
Hace cuanto entrena:	2	✓
Frecuencia entrenamiento:	2	✓

INFORMACIÓN 4 PLIEGUES		
Triceps:	12 mm.	✓
Subescapular:	25 mm.	✓
Abdominal:	28 mm.	✓
Cuadriceps:	13 mm.	✓

INFORMACIÓN BIOMÉTRICA		
Perímetro de Cintura:	97 Cm.	✓
Perímetro de Cadera:	99 Cm.	✓
Perímetro de Brazo Derecho:	32 Cm.	✓
Perímetro de Pierna Derecha:	52 Cm.	✓
Presión Diastólica:	88 mmHg.	✓
Presión Sistólica:	122 mmHg.	✓

Si los datos están correctos envíalos:

←

← Anterior Enviar Formulario Siguiente →

Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

4 pliegues: Datos cliente



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACIÓN

Inicio / Evaluación

EVALUACIÓN

DATOS DEL EVALUADO

Nombre: nombre 1 apellido 1

Región: Annobon

Sexo: Masculino

Dirección: calle 123

Email: hola@hola.com

Comuna: Pale

Teléfono: 33939393

Nacimiento: 04-07-1990

Edad: 29

Saldrán todos los
datos del cliente
evaluado.



 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Histórico

 Enviar Evaluación

4 pliegues: Composición Corporal



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACION

Inicio / Evaluac

EVALUACIÓN

Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Histórico

Enviar Evaluación

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de Grasa:	26%
Porcentaje Masa Muscular:	41%
Porcentaje Masa Residual:	33%
Peso Graso:	18.20 Kg.
Peso Muscular:	28.7 Kg.
Masa residual y otros:	23.1 Kg.
Grasa visceral (puntos):	12 a 15
IMB:	1680 calorías
IMC:	23.39

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



% Grasa % Masa Muscular % Masa Residual

Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

4 pliegues: Datos cliente



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACIÓN

Inicio / Evaluación

Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

EVALUACIÓN

- Cliente Evaluado
- Datos Entrada**
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

DATOS BÁSICOS

Edad Crónologica:	29	Perímetro Cuello:	Cm.
Sexo:	Masculino	Perímetro Cintura:	97 Cm.
Estatura:	173 Cm.	Perímetro Cadera:	99 Cm.
Peso:	70 Kg.	Perímetro Brazo Derecho:	32 Cm.
Alcohol:	Si	Perímetro Pierna Derecha:	32 Cm.
Fuma:	No	Presión Diastólica:	88 mmHg.
		Presión Sistólica:	122 mmHg.

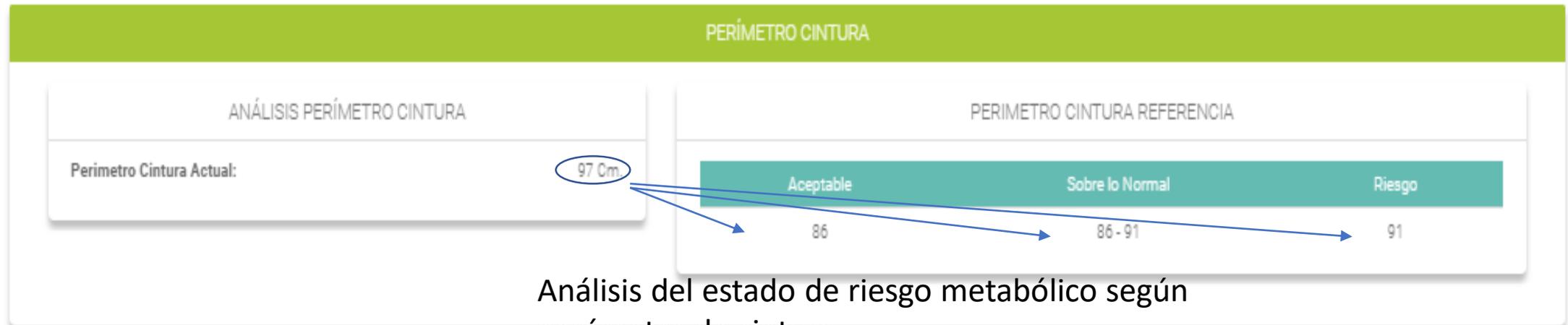
DATOS FISIOLÓGICOS

IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	26%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	41%
IMB:	1680 calorías

4 pliegues: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de cintura.



Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de % de grasa en 4 pliegues.

4 pliegues: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



MASA MUSCULAR

ANÁLISIS MASA MUSCULAR

Masa Muscular Actual:

41%

MASA MUSCULAR REFERENCIA

Anormal

Normal

En forma

Elite

48

49 - 51

52 - 54

55 - 57

Análisis del estado de riesgo metabólico según masa muscular.

GRASA VISCERAL

ANÁLISIS GRASA VISCERAL

Grasa Visceral Actual:

12 a 15

GRASA VISCERAL REFERENCIA

Bueno

Malo

Muy Malo

Hasta 9

Entre 10 y 14

Mayor a 15

Análisis del estado de riesgo metabólico según grasa visceral (según diámetro de cintura).

4 pliegues: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE

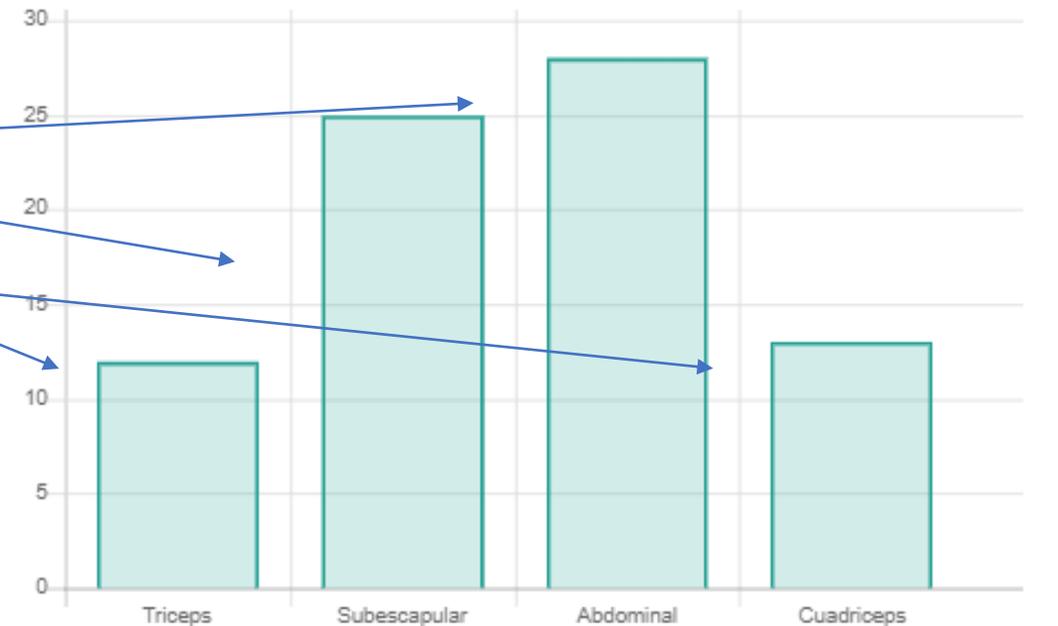


PLIEGUES

DATOS PLIGUES

Triceps:	12
Subescapular:	25
Abdominal:	28
Cuadriiceps:	13

GRÁFICO PLIEGUES



Análisis de acumulación de grasa subcutánea por zonas.

Brazo

Tórax

Zona
media

Piernas

4 pliegues: Datos para Entrenamiento



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Le indicará el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1
Nivel de Entrada: Sedentario
Nivel de Entrenamiento: Básico

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

Es "scoring" o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

El "scoring" cumple una doble función para el evaluador: es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva.

4 pliegues: Nutrición



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



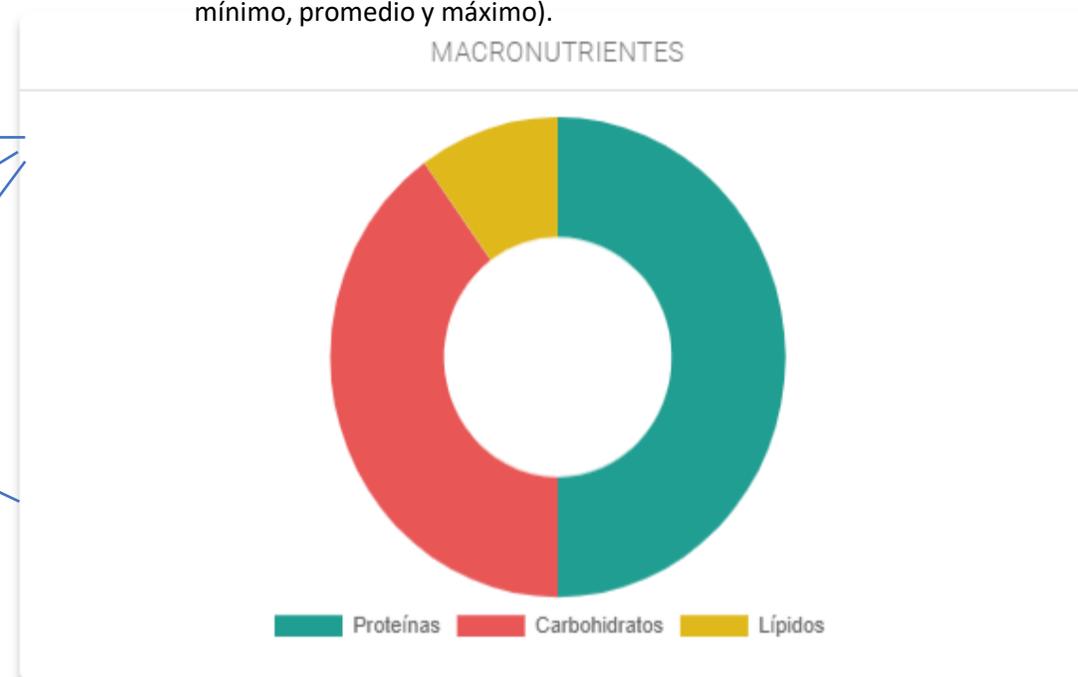
- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional**
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

REQUERIMIENTO CALÓRICO	
Mínimo:	1764
Promedio:	1852
Máximo:	1945

REQUERIMIENTO MACRONUTRIENTES	
Proteínas:	50%
Carbohidratos:	40%
Lípidos y Otros:	10%

Tener ingestas cada 200 minutos (aproximadamente).
Consumir un promedio de 2 litros de agua.

Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).



Además, le indicará que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

4 pliegues: Nutrición



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



SEMÁFORO NUTRICIONAL



Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.



Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.



Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

MACRONUTRIENTES

Proteínas: Se encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dátiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

4 pliegues: Entrenamiento Sugerido



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido**
- Histórico
- Enviar Evaluación

DÍA 1			
Calentamiento:	10 Minutos	Músculos Involucrados:	Todos (Sinérgica)
Palanca a trabajar:	Totalizadores de potencia	Total Ejercicios (Volumen Ejecuciones):	155
EJERCICIOS SUGERIDOS			
	Totalizador con barra 60% de carga + Skipping		Series de 10 y 1,5 minutos
	Dominadas barra+ Burpees		Series de 8 y 8 minutos
	Dominadas paralelas + Velocidad 15 metros		Series de 15 y 5 minutos
	ABS Plancha		3 Series de 40 segundos

Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

4 pliegues: Histórico



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 **Histórico**

 Enviar Evaluación

DATOS BÁSICOS

2019-07-13 20:42:05

Perímetro Cintura:	97 Cm.
Perímetro Cadera:	99 Cm.
Perímetro Brazo:	32 Cm.
Perímetro Pierna:	52 Cm.
Presión Diastólica:	88 mmHg.
Presión Sistólica:	122 mmHg.
Peso:	70 Kg.
Fuma:	No
Alcohol:	Si

DATOS FISIOLÓGICOS

2019-07-13 20:42:05

IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	26%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	41%
IMB:	1680 calorías

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

4 pliegues: Envío de Evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- 👤 Cliente Evaluado
- 📄 Datos Entrada
- 👤 Composición Corporal
- 🏃 Entrenamiento
- 🍴 Requerimiento Nutricional
- ⚡ Entrenamiento Sugerido
- 📅 Histórico
- ✉️ Enviar Evaluación

ENVIAR EVALUACIÓN POR EMAIL

Email

Enviar!

Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

4 pliegues: Materiales para evaluar



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Download from Dreamstime.com

4 pliegues: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



1.- Tensión Arterial.

Cómo tomarse correctamente la tensión

Condiciones previas

Reposar sentado cinco minutos antes

No haber realizado ejercicio físico intenso

Tener la vejiga vacía

No haber consumido alcohol, café o tabaco en la media hora anterior

No realizar la medición después de comer

La postura



Brazo inmóvil
sobre la mesa

Manguito a la altura
del corazón y a uno o
dos centímetros por
encima del codo

Espalda bien
apoyada en el
respaldo

Ropa que no
apriete el
brazo

Permanecer quieto y
no hablar mientras se
realiza la medición

No cruzar
las piernas

4 pliegues: Procedimiento operativo evaluación



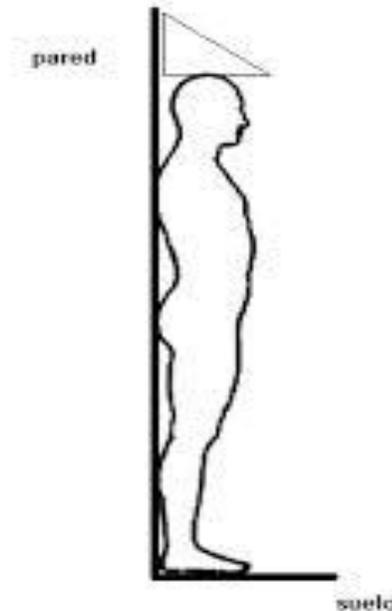
R-Fit
FITNESS SOFTWARE



2.- Peso (kilogramos).



3.- Estatura (centímetros).



4 pliegues: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



TRÍCEPS



Está situado en la parte posterior del brazo contraria al bíceps, este pliegue se sitúa entre el acromión y el cóndilo del codo.

SUB ESCAPULAR



Está situado en la espalda, en la parte inferior de la escápula y se toma en forma oblicua al eje de la columna.

ABDOMINAL



Está situado lateralmente a la derecha junto a la cicatriz umbilical, el pliegue es vertical y corre paralelo junto a la línea longitudinal del cuerpo, no debe coger la cicatriz umbilical cuando tomamos el pliegue (perfil derecho).

CUÁDRICEPS



Está situado en la parte central del muslo frontal entre la rodilla y el psoas iliaco.

4 pliegues: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



5.- CINTURA



Se mide el contorno de la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

6.- CADERA



El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

7.- BRAZO (Derecho)



Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

8.- PIERNA (Derecha)



El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.

PERÍMETROS

Elegir sistema de evaluación

Cinta Métrica



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación



SELECCIÓN EVALUADO Y TIPO EVALUACIÓN

Por favor selecciona el tipo de evaluación a realizar

PASO 1: DATOS DEL USUARIO

Nombre 1 Apellido 1 +

PASO 2: ELIJA LA FORMA DE EVALUACIÓN

Método Bioimpedanciometro

Método 4 pliegues

Método Cinta Métrica



Validación del método de toma de grasa corporal con solo la utilización de cinta métrica



Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Cinta Métrica.

Cinta Métrica: Datos básicos del evaluado



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar formulario

DATOS A COMPLETAR

Peso

70

Kg.

Estatura

173

Cm.

¿Es fumador?

No

¿Bebe alcohol?

Si

¿Se ejercita? Si No

¿Hace cuanto entrena?

1 a 3 meses

¿Con que frecuencia?

2 veces a la semana

← Anterior

DATOS YA INGRESADOS

Nombre: Nombre 1 Apellido 1

Edad: 29

Sexo: Masculino

Email: hola@hola.com

Verificando
bien los
datos de
ingreso, ir a
"Siguiete"

Siguiete →

Cinta Métrica: Datos biométricos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado Datos biométricos Enviar Formulario

INGRESE INFORMACIÓN

Perímetro de Cintura 97 Cm.	Perímetro de Cuello 42 Cm.
Perímetro de Cadera 99 Cm.	Presión Diastólica 88 mmHg.
Perímetro de Brazo Derecho 32 Cm.	Presión Sistólica 122 mmHg.
Perímetro de Pierna Derecha 52 Cm.	

← Anterior Siguiete →

El dato del perímetro de cuello.

Llenar los
campos
requeridos.

Una vez llenado los campos
seleccionar “Siguiete”
para continuar.



Cinta Métrica: Verificar y Enviar Datos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Agregar Evaluación

INGRESO DATOS DE EVALUACIÓN

Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar Formulario

Estos son los datos que ingresaste

INFORMACIÓN BÁSICA

Evaluado:	nombre 1 apellido 1	✓
Edad:	29	✓
Sexo:	Masculino	✓
Email:	hola@hola.com	✓
Peso:	70 Kg.	✓
Estatura:	173 Cm.	✓
Fuma:	No	✓
Alcohol:	Si	✓
Hace cuanto entrena:	1	✓
Frecuencia entrenamiento:	2	✓

INFORMACIÓN BIOMÉTRICA

Perímetro de Cintura:	97 Cm.	✓
Perímetro de Cadera:	99 Cm.	✓
Perímetro de Cuello:	42 Cm.	✓
Perímetro de Brazo Derecho:	32 Cm.	✓
Perímetro de Pierna Derecha:	52 Cm.	✓
Presión Diastólica:	88 mmHg.	✓
Presión Sistólica:	122 mmHg.	✓

Si los datos están correctos envíalos:



Enviar Datos

Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

Cinta Métrica: Composición Corporal



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACION

Inicio / Evaluac

EVALUACIÓN

Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Histórico

Enviar Evaluación

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de Grasa:	26%
Porcentaje Masa Muscular:	41%
Porcentaje Masa Residual:	33%
Peso Graso:	18.20 Kg.
Peso Muscular:	28.7 Kg.
Masa residual y otros:	23.1 Kg.
Grasa visceral (puntos):	12 a 15
IMB:	1680 calorías
IMC:	23.39

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



% Grasa % Masa Muscular % Masa Residual

Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

Cinta Métrica: Datos cliente



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACIÓN

Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

Inicio / Evaluación

Saldrán todos los datos del cliente evaluado

EVALUACIÓN

DATOS BÁSICOS

Edad Crónologica:	29	Perímetro Cuello:	42 Cm.
Sexo:	Masculino	Perímetro Cintura:	97 Cm.
Estatura:	173 Cm.	Perímetro Cadera:	99 Cm.
Peso:	70 Kg.	Perímetro Brazo Derecho:	32 Cm.
Alcohol:	Si	Perímetro Pierna Derecha:	52 Cm.
Fuma:	No	Presión Diastólica:	88 mmHg.
		Presión Sistólica:	122 mmHg.

DATOS FISIOLÓGICOS

IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	23.23%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	43.77%
IMB:	1680 calorías

- Cliente Evaluado
- Datos Entrada**
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

Cinta Métrica: Composición Corporal



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACION

Inicio / Evaluac

EVALUACIÓN

Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Histórico

Enviar Evaluación

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de Grasa:	26%
Porcentaje Masa Muscular:	41%
Porcentaje Masa Residual:	33%
Peso Graso:	18.20 Kg.
Peso Muscular:	28.7 Kg.
Masa residual y otros:	23.1 Kg.
Grasa visceral (puntos):	12 a 15
IMB:	1680 calorías
IMC:	23.39

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



% Grasa % Masa Muscular % Masa Residual

Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

Cinta Métrica: Verificar y Enviar Datos



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Datos Básicos Evaluado

Datos biométricos

Enviar formulario

Estos son los datos que ingresaste

INFORMACIÓN BÁSICA

Evaluado:	nombre 1 apellido 1	✓
Edad:	29	✓
Sexo:	Masculino	✓
Email:	hola@hola.com	✓
Peso:	70 kg.	✓
Estatura:	173 cm.	✓
Fuma:	No	✓
Alcohol:	Si	✓
Hace cuanto entrena:	2	✓
Frecuencia entrenamiento:	2	✓

INFORMACIÓN BIOMÉTRICA

Perímetro de Cintura:	97 cm.	✓
Perímetro de Cadera:	99 cm.	✓
Perímetro de Cuello:	42 Cm.	✓
Perímetro de Brazo Derecho:	32 cm.	✓
Perímetro de Pierna Derecha:	52 cm.	✓
Presión Diastólica:	88 mmHg.	✓
Presión Sistólica:	122 mmHg.	✓

Enviar formulario



Verificar que estén correctos los datos e ir a “enviar datos” para generar la evaluación

Cinta métrica: Datos cliente



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



EVALUACIÓN

Inicio / Evaluación

EVALUACIÓN

DATOS DEL EVALUADO

Nombre: nombre 1 apellido 1

Región: Annobon

Sexo: Masculino

Dirección: calle 123

Email: hola@hola.com

Comuna: Pale

Teléfono: 33939393

Nacimiento: 04-07-1990

Edad: 29

Saldrán todos los
datos del cliente
evaluado.



 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

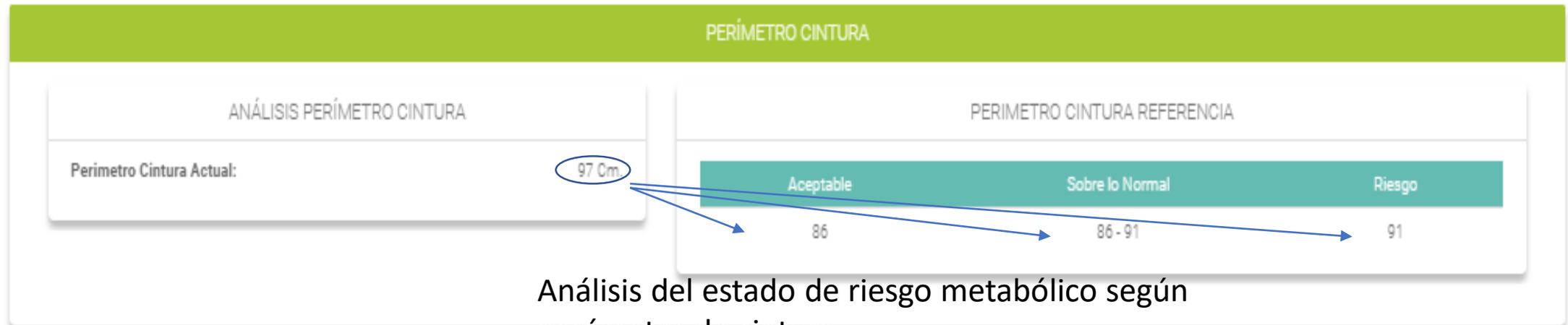
 Histórico

 Enviar Evaluación

Cinta Métrica: Análisis



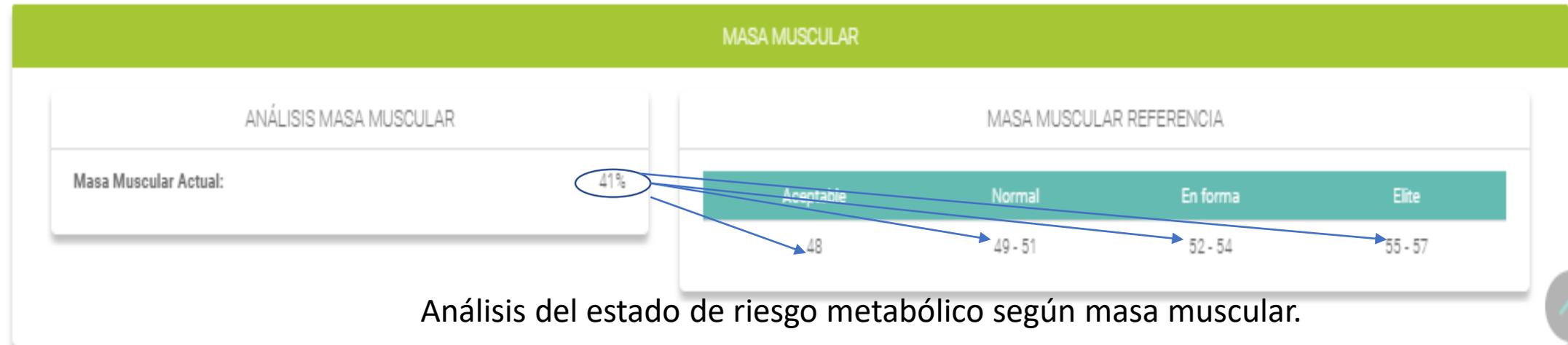
R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Cinta Métrica: Análisis



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Cinta Métrica: Datos para Entrenamiento



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Le indicará el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1
Nivel de Entrada: Sedentario
Nivel de Entrenamiento: Básico

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

Es "scoring" o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

El "scoring" cumple una doble función para el evaluador: es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva.

Cinta Métrica: Nutrición



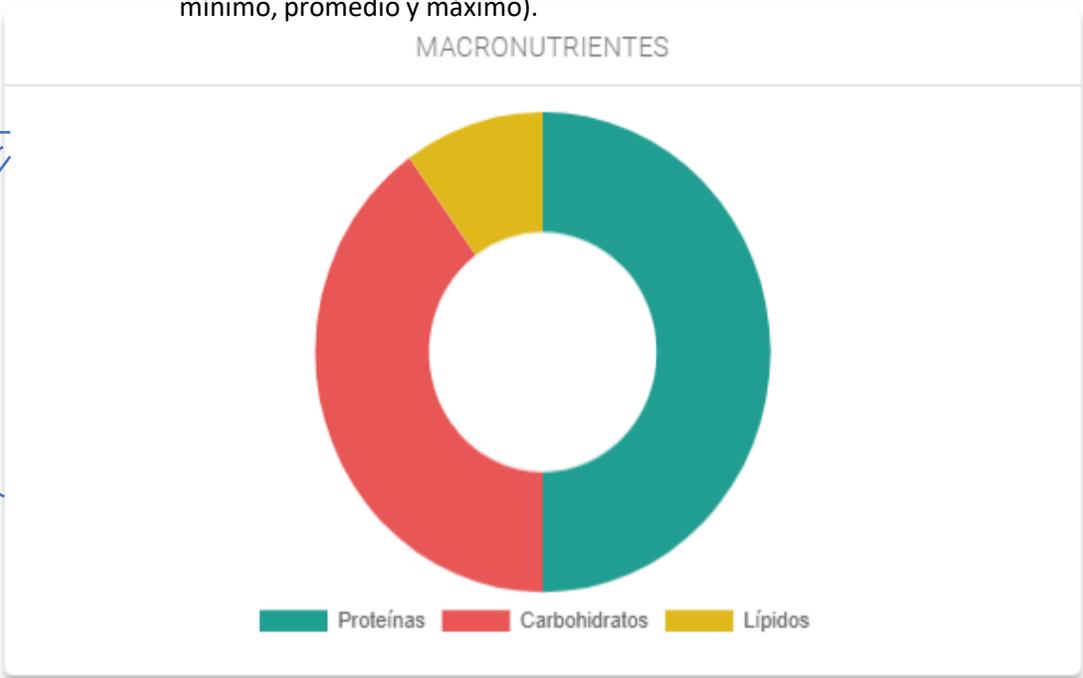
- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional**
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

REQUERIMIENTO CALÓRICO	
Mínimo:	1764
Promedio:	1852
Máximo:	1945

REQUERIMIENTO MACRONUTRIENTES	
Proteínas:	50%
Carbohidratos:	40%
Lípidos y Otros:	10%

Tener ingestas cada 200 minutos (aproximadamente).
Consumir un promedio de 2 litros de agua.

Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).



Además, le indicará que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

Cinta Métrica: Nutrición



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



SEMÁFORO NUTRICIONAL



Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.



Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.



Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

MACRONUTRIENTES

Proteínas: Se encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dátiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

Cinta Métrica:Entrenamiento Sugerido



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido**
- Histórico
- Enviar Evaluación

DÍA 1			
Calentamiento:	10 Minutos	Músculos Involucrados:	Todos (Sinérgica)
Palanca a trabajar:	Totalizadores de potencia	Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):	155
EJERCICIOS SUGERIDOS			
	Totalizador con barra 60% de carga + Skipping		Series de 10 y 1,5 minutos
	Dominadas barra+ Burpees		Series de 8 y 8 minutos
	Dominadas paralelas + Velocidad 15 metros		Series de 15 y 5 minutos
	ABS Plancha		3 Series de 40 segundos

Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

Cinta Métrica: Histórico



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 **Histórico**

 Enviar Evaluación

DATOS BÁSICOS

2019-07-13 20:42:05

Perímetro Cintura:	97 Cm.
Perímetro Cadera:	99 Cm.
Perímetro Brazo:	32 Cm.
Perímetro Pierna:	52 Cm.
Presión Diastólica:	88 mmHg.
Presión Sistólica:	122 mmHg.
Peso:	70 Kg.
Fuma:	No
Alcohol:	Si

DATOS FISIOLÓGICOS

2019-07-13 20:42:05

IMC:	23.39
Edad Fisiológica:	33
Porcentaje de Grasa:	26%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje Masa Muscular:	41%
IMB:	1680 calorías

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

Cinta Métrica: Envío de Evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



- 👤 Cliente Evaluado
- 📄 Datos Entrada
- 👤 Composición Corporal
- 🏃 Entrenamiento
- 🍴 Requerimiento Nutricional
- ⚡ Entrenamiento Sugerido
- 📅 Histórico
- ✉️ Enviar Evaluación

ENVIAR EVALUACIÓN POR EMAIL

Email

Enviar!

Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

Cinta Métrica: Materiales para evaluar



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Download from
Dreamstime.com

Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



1.- Tensión Arterial.

Cómo tomarse correctamente la tensión

Condiciones previas

Reposar sentado cinco minutos antes

No haber realizado ejercicio físico intenso

Tener la vejiga vacía

No haber consumido alcohol, café o tabaco en la media hora anterior

No realizar la medición después de comer

La postura



Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación



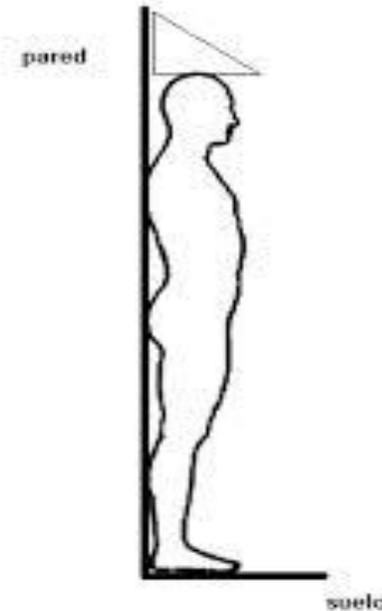
R-Fit
FITNESS SOFTWARE



2.- Peso (kilogramos).



3.- Estatura (centímetros).



Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



4.- CINTURA



Se mide el contorno de la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

5.- CADERA



El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

6.- BRAZO (Derecho)



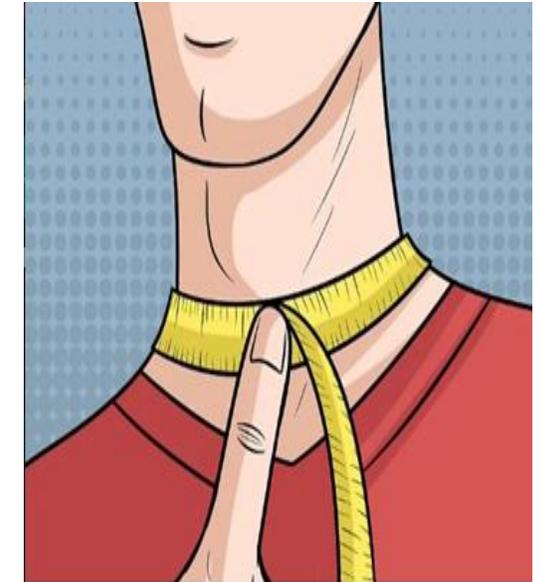
Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

7.- PIERNA (Derecha)



El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.

8.- CUELLO



Colocar la cinta métrica debajo de la laringe (manzana de Adán) Poner la cinta plana y pasarla alrededor del cuello manteniendo los hombros rectos y la cinta lo más recta posible.

PERÍMETROS



R-Fit
FITNESS SOFTWARE



Toda reproducción total o parcia de este contenido esta prohibido, ya que es propiedad de la Sociedad Chilena para la educación física recreación y salud.

Santiago de Chile Julio 2019

