


EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación



DATOS DEL EVALUADO

Nombre: basico sedentario

Región: Metropolitana de Santiago

Rut: 119930138

Dirección: calle nueva, 120

Sexo: Masculino

Comuna: Pirque

Email: robert_11549@hotmail.com

Nacimiento: 05-06-1978

Teléfono: +56 98888888

Edad: 38

EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación


DATOS BÁSICOS

Edad Crónologica:	38	Perimetro Cintura:	96 cm.
Sexo:	Masculino	Perimetro Cadera:	100 cm.
Estatura:	170 cm.	Perimetro Brazo Derecho:	33 cm.
Peso:	80 Kg.	Perimetro Pierna Derecha:	50 cm.
Alcohol:	No	Presión Diastólica:	90 mmHg.
Fuma:	Si	Presión Sistólica:	145 mmHg.

DATOS FISIOLÓGICOS

IMC:	27.68
Edad Fisiológica:	45
Porcentaje de grasa:	30.25%
Grasa Visceral:	12 a 15
Porcentaje masa muscular:	40.75%
IMB:	1920 calorías

EVALUACIÓN

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

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de grasa:	30.25%
Porcentaje masa muscular:	40.75%
Porcentaje masa residual:	29%
Peso Graso:	24.20 Kg.
Peso Muscular:	32.6 Kg.
Masa residual y otros:	23.2 Kg.
Grasa visceral (puntos):	12 a 15
IMB:	1920 calorías
IMC:	27.68

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



 % Grasa  % Masa Muscular
 % Masa Residual

PERIMETRO CINTURA

PERIMETRO CINTURA

ANÁLISIS PERIMETRO CINTURA

Perimetro Cintura Actual: 96 cm.

PERIMETRO CINTURA REFERENCIA

Aceptable

Sobre lo Normal

Riesgo

84

84 - 89

89

GRASA CORPORAL

ANÁLISIS GRASA CORPORAL

Grasa Corporal Actual: 30.25%

GRASA CORPORAL REFERENCIA

Aceptable

En forma

Elite

18

15

12

MASA MUSCULAR

ANÁLISIS MASA MUSCULAR

Masa Muscular Actual: 40.75%

MASA MUSCULAR REFERENCIA

Aceptable

Normal

En forma

Elite

45

46 - 48

49 - 52

53 - 55

GRASA VISCERAL

ANÁLISIS GRASA VISCERAL

Grasa Visceral Actual: 12 a 15

GRASA VISCERAL REFERENCIA

Bueno

Malo

Muy Malo

Hasta 9

Entre 10 y 14

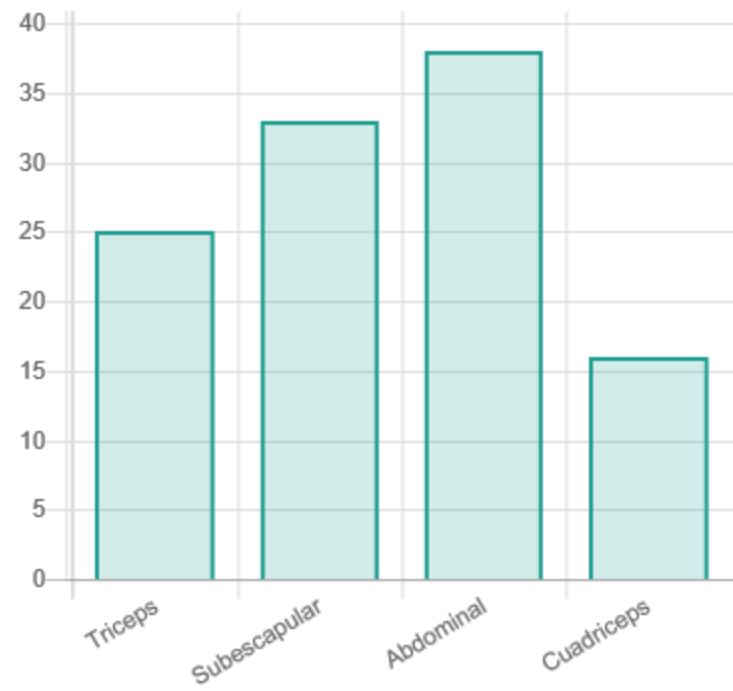
Mayor a 15

PLIEGUES

DATOS PLIGUES

Triceps:	25
Subescapular:	33
Abdominal:	38
Cuadriceps:	16

GRÁFICO PLIEGUES



Cliente Evaluado

Datos Entrada

Composición Corporal

Entrenamiento

Requerimiento Nutricional

Entrenamiento Sugerido

Enviar Evaluación

GASTO METABÓLICO ENTRENAMIENTO

Tiempo de entrenamiento:

Seleccione

Tipo de Esfuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	Volumen Entrenamiento (%)	Volumen Entrenamiento (Minutos)
Calentamiento	113.75	122.5	118.13	10%	6
Aérobica	124.25	134.75	129.5	70%	42
Incremento	136.5	148.75	142.63	20%	12

Gasto Calórico de la clase: 590.15

Frecuencia Cardíaca Mínima

113.75 PPM

Frecuencia Cardíaca Máxima

148.75 PPM

Scoring: 2.52

Nivel de entrada: Sedentario

Nivel de entrenamiento: Básico

Nivel de Entrada

Scoring

Nivel de la Clase

Alto Riesgo

3.6 - 7

Nivel Básico

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO



Nivel de actividad	Intervalo	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

 Calentamiento
  Aéreo bico

 Incremento

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.



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

DÍA 1

Calentamiento: 10 Minutos **Músculos Involucrados:** Pectoral, deltoide y triceps
Palanca a trabajar: Empuje **Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):** 100

EJERCICIOS SUGERIDOS

Extensión de codo con el tronco subido 45°	4 series de 15 repeticiones
Extensión de codo con conta de suspensión	4 series de 10 repeticiones

DÍA 2

Calentamiento: 10 Minutos **Músculos Involucrados:** Pectoral, dorsal y bíceps
Palanca a trabajar: Jalón **Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):** 100

EJERCICIOS SUGERIDOS

Flexión codo sobre parante horizontal a la altura del pectoral y con el cuerpo en vertical con peso corporal	4 series de 15 repeticiones
Flexión de codo en cinta de suspensión dinámica, 30° hacia el suelo sobre el eje frontal posterior	4 series de 10 repeticiones

DÍA 3

Calentamiento:	10 Minutos	Músculos Involucrados:	Cuadriiceps, femoral y glúteos
Palanca a trabajar:	Flexo extensión de rodillas	Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):	100

EJERCICIOS SUGERIDOS

Sentadillas en 90° con los brazos en cruz en el tronco, puede usar de referencia para el ángulo articular una banquilla de una plaza	4 series de 15 repeticiones
Sentadillas profundas con agarre de cinta de suspensión dinámica con los brazos extendidos	4 series de 10 repeticiones



EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado


 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación

ENVIAR EVALUACIÓN POR EMAIL

Email

Enviar!