

Cada pessoa ingressa à Academia com um objectivo principal. Pode ser perder peso, melhorar capacidade aeróbica, aumentar força muscular ou melhorar a aparência física. As modernas academias não devem ser somente um espaço de "malhação" mas devem propiciar serviços para que seus clientes atinjam seus objectivos, devem ser mais competitivas para obter fidelidade.



tria do exercício. Simplificando padrões, procedimentos, relatórios, resumos e normas, o Fitmate faz com que essas informações sejam acessíveis através de um botão. O Fitmate permite à equipe de trabalho usar o equipamento de avaliação existente.

#### Fitmate PRO

O Fitmate é um sistema metabólico, do tamanho de um teclado, para medir o exacto índice metabólico de descanso (RMR) e capacidade aeróbica (sub-max VO2). O Fitmate fornece os componentes essenciais principais para cada programa de perda de peso.

- Leve e portátil, se encaixa à maleta ou na mesa.
- Amplo monitor colorido que facilita a exposição dos dados e gráficos.

#### Introduzindo o Fitmate

Desenvolvido pela COSMED, líder mundial equipamento de avaliação de performance humana e esporte, o Fitmate traz 25 anos de experiência na Ciência do Esporte e na área de Pesquisa Fisiológica para a indús-



- Impressora interna fornece relatório imediato aos clientes.
- Gerência totalmente os programas de administração de peso.
- Desenvolve programa individual de administração de perda de peso.
- Mensura o metabolismo e o índice metabólico de descanso com uma precisão extraordinária (através do consumo de oxigénio).
- Fornece flexibilidade tecnológica para ser usado em programas de Administração de Peso já existentes.
- Oferece prescrição personalizada baseada na avaliação.

O Fitmate PRO administra todos os dados referentes ao nível de exercício dos clientes e os ajuda a compreender como estão, como precisam estar e como chegar lá.

#### Motive sue Cliente!

O Fitmate foi desenvolvido para virtualmente garantir a cada membro que siga um programa estruturado proveniente de avaliação, exercício, administração de peso e avaliações de acompanhamento, para alcançar seus objectivos. Uma vez que a avaliação seja feita, o Fitmate proporciona uma clara imagem do status do bem-estar e envia essa informação aos membros imediatamente através de relatórios acessíveis.

Cardio-respiratory Fitness (ml/Kg/min)					
Rank:	34%	Fixed value		Target:	49,00
		38,00			
Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
< 35,35	35,35 - 39,71	39,71 - 42,25	42,25 - 46,46	46,46 - 52,10	> 52,10
Push-up (rep)					
Rank:	89%				
		32			
Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
< 11	11 - 16	16 - 21	21 - 27	27 - 34	> 35
Curl-up (rep)					
Rank:	38%				
		25			
Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
< 13	13 - 25	26 - 36	36 - 67	69 - 77	> 78

#### Avaliação de Exercício

O Fitmate administra totalmente a avaliação de exercício incluindo:

- RMR – Índice de metabolismo em descanso.
- Programa personalizado de administração de peso.
- Exercício cardiorespiratório Sub-max, VO2 max.
- Avaliação de exercício (força, flexibilidade, Par-Q etc.).
- Prescrição de exercício automática baseada em normas ACSM e avaliação.
- Análise de risco cardiovascular.



#### Administração de Peso

Índice metabólico de descanso (RMR) pode somar até 75% do gasto diário de energia, dependendo do nível diário de exercício físico. Para desenvolver uma dieta efetiva você não pode confiar no RMR estimado. O Fitmate traz uma medição de RMR directa através do consumo de oxigénio. O teste RMR é simples, rápido e confortável.

#### Fácil de usar!

O teste RMR é simples e rápido. Consiste em teste não-invasivo de 10 minutos, no qual o cliente descansa em poltrona confortável, usa máscara facial que per-

mite determinar o consumo de oxigénio. Não há necessidade de colaboração do cliente. Antes do Fitmate, esse simples teste era executado com equipamento muito caro, exigindo alto conhecimento para execução do teste e interpretação de resultados.

#### Livre de Manutenção

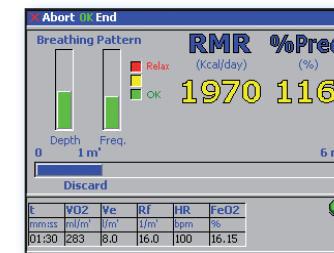
O Fitmate foi desenhado para ser um produto de livre manutenção. Embora o sistema incorpore tecnologia de ponta para medição de consumo de oxigénio e fluxo de volume, o Fitmate não exige

serviço especializado. O Fitmate é automaticamente calibrado antes de cada

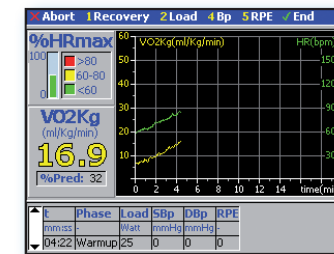
teste e as ferramentas do programa informam ao usuário quando os componentes descartáveis precisam de substituição. Máscaras descartáveis (uma vez de uso) para serem usadas durante teste RMR incorporam filtro anti-bacterial eficiente. Essa característica elimina risco de contaminação cruzada e evita esterilização de peças em contacto com ar exalado.



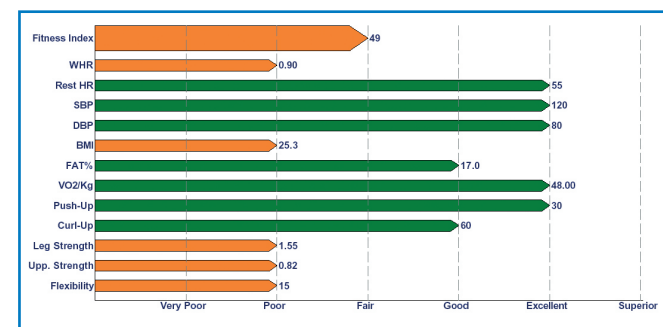
O Fitmate executa testes sub-max e max VO2 ao cliente, conduzindo automaticamente bikes ou esteiras de acordo com o padrão protocolo definido ao usuário



Durante teste RMR o Fitmate apresenta valor instantâneo RMR e gráficos para acompanhamento do controle de qualidade.



Durante o teste Sub-max VO2 o Fitmate PRO apresenta valores em tempo real de VO2, Índice Cardíaco e Ventilação. Texto, barras coloridas e avisos ajudam o usuário a monitorar a resposta do cliente com segurança.



Programa PC incluído no Fitmate fornece relatórios e soluções completas, compreensíveis e fáceis de aplicar.

#### Características

	Fitmate	Fitmate PRO
<b>Avaliação Nutricional</b>		
RMR – Índice Metabólico de Descanso	✓	✓
Composição Corporal	✓	✓
Caloria Diária Consumida*	✓	✓
Programa de Administração de Peso	✓	✓
<b>Exercício Cardiorespiratório</b>		
Sub-max VO2		✓
VO2 max		✓
Controle Esteira/Bike <sup>1</sup>		✓
Índice Cardíaco		✓
<b>Avaliação de Força</b>		
Resistência Muscular		✓
Força Muscular		✓
<b>Flexibilidade</b>		
Análise de Risco*	✓	✓
Prescrição de Exercício*		✓

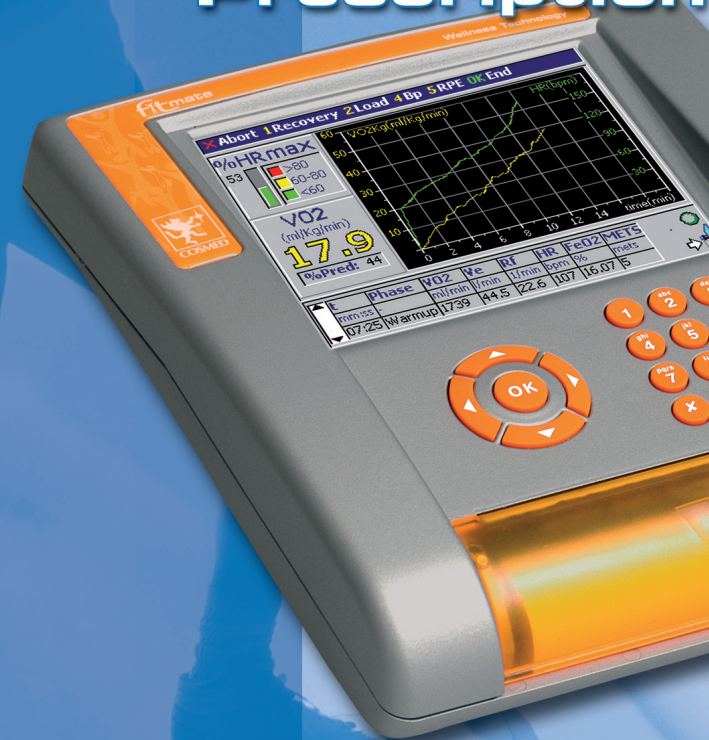
\* características disponíveis somente pelo programa PC

<sup>1</sup> disponível somente com esteiras e bikes COSMED

Por que seu programa de avaliação de exercício não é eficiente?

Tecnologia de bem-estar para abordagem científica para Avaliação Física & Prescrição de Exercício

## Fitness Assessment & Exercise Prescription



### Sobre a COSMED

Fitmate é fabricado pela COSMED, líder mundial em tecnologia de avaliação funcional para saúde, esporte e performances humanas profissionais por mais de 20 anos. Os produtos da COSMED podem ser encontrados, em qualquer parte do mundo, em milhares de Instituições proeminentes, centros de treinamento olímpicos, universidades de ciência do esporte, hospitais e consultórios médicos.

Nos últimos 50 anos a tecnologia de avaliação para performance humana tem se apresentado como carro-chefe de alguns especialistas em Universidades, nos Centros de Ciência do Esporte e hospitais. Equipamentos caros, tecnologia ineficiente, procedimentos complexos de testes, interpretação difícil de resultados exigem alto nível de conhecimento e poucos tiveram acesso a testes.

O Fitmate COSMED fez todos os esforços para compactar conhecimento, tecnologia, padrões das Instituições Científicas e novidades em mínimos complexos componentes para oferecer condições de medição metabólica para a indústria da saúde e do bem-estar.

### O que os especialistas Dizem sobre Medição de Metabolismo?

O American College of Sports Medicine, American Heart Association, USDA, Centros de Controle de Doença e o NHLBI estão unidos a favor da medição metabólica como componente chave das mudanças de estilo de vida e programas de administração de peso.

### COSMED Srl

Via dei Piani di Monte Savello, 37  
Pavona di Albano - (Roma)  
I-00040 - ITÁLIA

+39 (06) 931-5492 Phone  
+39 (06) 931-4580 Fax  
fitmate@cosmed.it

[www.fitmate.net](http://www.fitmate.net)

Simplesmente, você não pode administrar o que você não pode medir....