

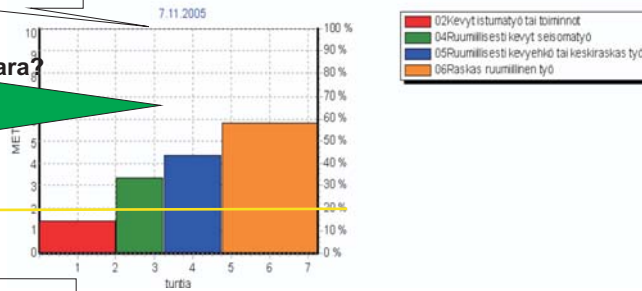
Kuormittumisen (työ, vapaa-aika, kuntoutus, jne), mittaamiseen ja seurantaan.

MetPro-ohjelma-kuormitusmäärittelyyn - fyysisen aktiivisuuden ja suorituskyvyn analysointiin

Työajan toiminnot viikossa tai päivässä

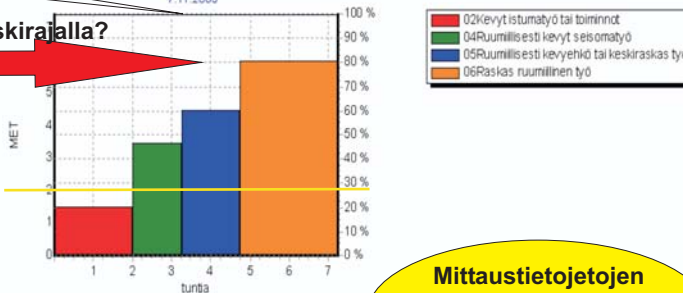
10MET=35 ml/min/kg

Riittääkö pelivara?



7,4MET=25 ml/min/kg

Pelivara riskirajalla?

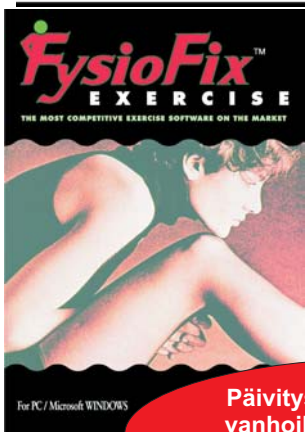


Mittaustietojetojen
Hallinta
Vertailu
Palautteet.

Testi	1. kerta	2. kerta	% muutos
Etunojapunnerrus 60 sek kertoja	22,00	23,00	+4,55%
Alaraajatesti staattinen pito 60 / 45 sek	44,00	47,00	+6,82%
Niskatesti staattinen pito 90/60 sek	55,00	65,00	+18,18%
Vatsalih dynaaminen toisto 30 sek krt	12,00	13,00	+8,33%
Selän staattinen pito, sek	120,00	140,00	+16,67%
Toistokykytesti 30 sek . krt	10,00	14,00	+40,00%
Eteenkurotus cm	25,00	30,00	+20,00%
Selänsvuolavuus cm oik/vas keskiarvo	25,00	30,00	+20,00%
Tasapaino tandem silmät kiinni	10,00	10,00	0,00%

Ergometri-testillä selvität yleiskunnan ja saat siitä heti luokitusarvon asiakkaalle.

Testi	1. kerta	2. kerta	% muutos
Työn henkinen stressaavuus	80,00	60,00	-25,00%
Työkyky	80,00	85,00	+6,25%
Vointi	60,00	75,00	+25,00%
Somaattiset oireet	35,00	15,00	-57,14%



Päivityspaketti (kaikki osiot)
vanhoihin ohjelmaversioihin
vain 282 €

MetPro-tiedonkeruu tapahtuu

- Metpro- kyselylomakella
- Päiväkirjakeruu työvaiheista
- Intensiiteetti, RPE-merkinnällä päiväkirjaan
- VO2 max testataan (ergometrillä, kävelytestillä...)

Työvaiheiden kuormittavuus suhteutetaan työntekijän maksimaaliseen suorituskykyyn

- saadaan jaksamisen "Pelivara"

MetPro-mittausmenetelmä selvittää:

- fyysisen suorituskyvyn merkityksen työssä selviytymiseen
- millainen aerobinen kuntotaso täytyy olla suhteessa työn kuormittavuuteen.

Tässä esimerkkitulostuksessa kahden eri henkilön kuormitusanalyysi. On helppo havaita

MetPro-analyysin ja TherapyTest testitietojen yhdistämällä kokonaisvaltainen käsitys kuormittumisesta.

Sisältää suorituskyvyn mittaamiseen liittyvät osat: yleiskuntotestit, lihaskuntotestit, liikkuvuustestit, kuntoarviokoosteen ja harjoitusohjeet.

TherapyTest muuntuu käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin vaivattomasti

Testitulosten seuranta ja vertailu onnistuu sekä yksilö- että ryhmäkohtaisesti.

Painoindeksin, yleiskunnan ja lihaskunnan osalta voit tulostaa numeerisen/grafisen tuloksen ja kuntoluokan lisäksi myös pitkän kuntoarviolausunnon. Lausunto sisältää lyhyesti harjoittelun perusohjeet.

Mahdollisuus kyselyiden laadintaa ja tallentamiseen sekä seurantaan.

Nro	Otsikko	Avo	class	Pai nro	Palautte leikat
	paino (kg)	55			
	kuorma 1 (W)	110			
	syke 1	125			
	kuorma 2 (W)	130			
	syke 2	125			
	kuorma 3 (W)	150			
	syke 3	148			
	VO2 max (ml/kg/min)	51,44		5 erittäin hyvä	

FysioFix - harjoituskuvaohjelmisto

Versio 4.0	€	alv 0%
Rehab	289,00	236,90
Fitness	289,00	236,90
Fitness + 5 lisäosiota*	482,00	395,10

LHT	146,00	119,68
VENYTTELY*	146,00	119,68
AEROBIC*	146,00	119,68
VESIJUMPPA	146,00	119,68
DEEP WATER	146,00	119,68
FITNESS BALL	146,00	119,68
STROKE/NEUROLOGIA	289,00	236,90
YLIRASITUSVAMMAT*	146,00	119,68
JUMPPAKUMI/TUUBI*	99,00	81,15
KUNTOJUMPPA*	146,00	119,68

KAIKKI OHJELMAOSIOT
YHTEENSÄ 805,00 659,86