



FITNESS | FAPP

Fitness e composizione corporea:
verso il futuro dei sistemi
di allenamento





FITNESS | FAPP

Fitness e composizione corporea:
verso il futuro dei sistemi di
allenamento

La pianificazione dell'allenamento è un procedimento diretto al raggiungimento di un obiettivo che deve tener conto sia dello stato individuale di prestazione che di composizione corporea.



FITNESS | FAPP

40 YEARS
1980-2020

Un'unica applicazione per raccogliere, gestire e integrare dati funzionali e di composizione corporea

Dati di composizione corporea:

- BIOIMPEDENZIOMETRIA
- PLICOMETRIA
- CIRCONFERENZE

Dati funzionali:

- CAPACITÀ CARDIORESPIRATORIA
- PERFORMANCE MUSCOLARE
- TRAINING LOAD

Una soluzione su misura per i professionisti del fitness

FITNESS FAPP è la prima applicazione software al mondo che permette ai professionisti del fitness di **raccogliere, gestire ed integrare** facilmente **valutazioni funzionali** e dati di **composizione corporea** per impostare e monitorare un corretto programma di allenamento di ciascun soggetto attivo tenendo conto delle sue specifiche caratteristiche.





Il nostro obiettivo è il tuo successo

Con **BODYGRAM FITNESS FAPP, AKERN** mette a tua disposizione una serie di strumenti avanzati che ti consentiranno di evolvere il tuo approccio verso i tuoi clienti offrendo loro un servizio innovativo, esclusivo e personalizzato, grazie al quale potrai avere maggior successo nella tua professione.





FITNESS | FAPP

1

Offri

un servizio innovativo e personalizzato

Il miglior servizio che si possa offrire è quello personalizzato. Carichi di lavoro, tipologia e frequenza di allenamento sono infatti sempre più calibrati sulla base della composizione corporea del singolo individuo.

AKERN segue l'evoluzione del mondo fitness e mette a disposizione del professionista un'unica soluzione in grado di offrire un **servizio personalizzato** per chiunque voglia migliorare la propria forma fisica.

2

Fidelizza

il tuo cliente e soddisfa le sue necessità

Il corretto inquadramento del soggetto in base alle sue caratteristiche funzionali e di composizione corporea, aiuta non solo ad impostare obiettivi raggiungibili ma anche ad identificare le sue reali necessità.

Il metodo di lavoro proposto dalla **FITNESS FAPP** permette al Personal Trainer di scegliere il programma di allenamento più adeguato ma anche di **rafforzare il legame con il cliente**.

3

Accresci

e promuovi le tue competenze professionali

I servizi **AKERN** connessi alla **BODYGRAM FITNESS FAPP** ti aiutano ad accrescere e promuovere le tue competenze tecniche:

Formazione **AKERN** e Partners

Grazie alla fiducia ed alla collaborazione di formatori autorevoli **AKERN** offre percorsi di perfezionamento e di aggiornamento di alto livello per i professionisti del fitness.

FITNESS FAPP starter kit

Costruire il tuo network non è mai stato così facile. **AKERN** mette a tua disposizione un kit promozionale per dare visibilità alla tua professione ed ai servizi grazie alla **FITNESS FAPP**.

Visita il nostro sito per scoprire tutti i vantaggi connessi alla Fitness FAPP.

www.akern.com





FITNESS | FAPP

40 YEARS
1980 • 2020



Protocolli di lavoro standardizzati

Funzioni incluse

VALUTAZIONE BASALE

La prima valutazione sul soggetto è una fase cruciale per impostare un programma di allenamento adeguato e non può prescindere dalla raccolta di dati **affidabili** e **completi**. **FITNESS FAPP** guida il professionista durante la prima valutazione attraverso 5 fasi:

Valutazione della composizione corporea:

- 1) Bioimpedenziometria
- 2) Plicometria
- 3) Circonferenze

Valutazione funzionale:

- 4) Capacità cardiorespiratoria
- 5) Performance muscolare

GOAL

Un corretto inquadramento dell'obiettivo è il primo passo per accompagnare il soggetto verso il raggiungimento del risultato. Ciascun obiettivo deve essere ben delineato, misurabile e raggiungibile. Con **FITNESS FAPP** è possibile impostare 7 differenti obiettivi:

- 1) STRENGTHENING
- 2) STRENGTH & ENDURANCE
- 3) CARDIORESPIRATORY ENDURANCE
- 4) WEIGHT LOSS

- 5) AESTHETIC FITNESS
- 6) FITNESS and WELLBEING
- 7) HEALTH AND PREVENTION

Ogni obiettivo richiede piani di allenamento individuali e determina cambiamenti differenti sulla composizione corporea.

STANDARD PROTOCOL

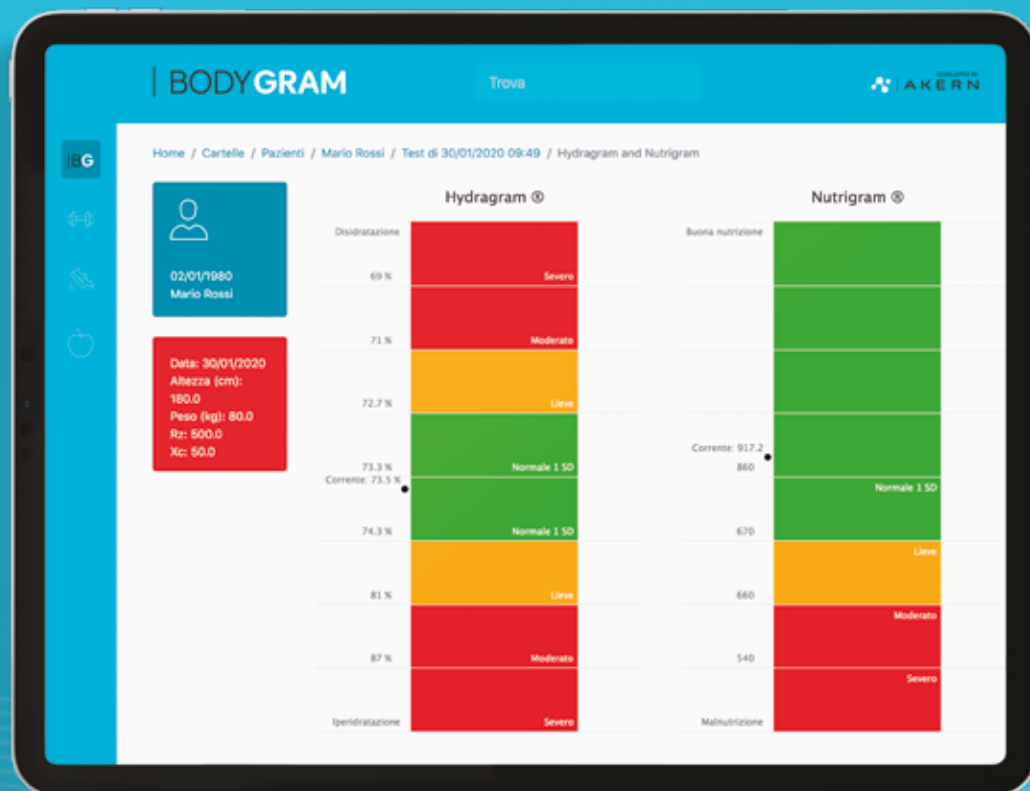
In base al **GOAL** impostato per il soggetto, **FITNESS FAPP** suggerisce protocolli di valutazione standardizzati ed ottimizzati per tracciare minimi cambiamenti individuali di composizione corporea.

- **Analisi più mirate:** raccogli solo i parametri necessari per tracciare specifici cambiamenti
- **Analisi più veloci:** segui una procedura guidata e ottimizzata per ottenere velocemente i dati essenziali
- **Analisi più personalizzate:** ottieni il giusto protocollo per guidare il tuo cliente verso il risultato

TRAGUARDO

Per monitorare l'evoluzione di ciascun soggetto è importante tenere traccia dei traguardi raggiunti.

Con questa funzione è possibile registrare gli obiettivi ed i piani di allenamento che hanno portato al raggiungimento del risultato.



Facilità di lettura e di interpretazione dei dati

Report & tools

Leggere ed interpretare le variabili di composizione corporea richiede tempo specialmente quando questi dati devono essere integrati con valutazioni funzionali.

Per rispondere a questa esigenza la **FITNESS FAPP** offre nuove chiavi di lettura per un'immediata e più rapida interpretazione dei dati.

BIA CHARTS

- **Qualitative Body Composition Chart:** correla i dati di angolo di fase (PhA) con l'indice di Massa Muscolare Scheletrica (SMI).
- **Quantitative Body Composition Chart :** correla i dati di Indice di Massa Grassa (FMI) con l'indice di Massa Muscolare Scheletrica (SMI).
- **Fluid Retention Chart:** correla i dati di Indice di Acqua Extra Cellulare (ECWI) con l'indice di Massa Muscolare Scheletrica (SMI).

MULTIPARAMETER FOLLOW UP

Un solo grafico per monitorare l'andamento nel tempo delle variabili funzionali e di composizione corporea.

Fitness FAPP: oltre il BIAVECTOR®

La tecnica **BIVA** consente di tracciare i miglioramenti, anche minimi, di un soggetto in fase di allenamento. Tali miglioramenti non sono tuttavia misurabili adottando gli standard della popolazione normale perchè i pattern di impedenza degli atleti variano in funzione dei cambiamenti della massa muscolare. A questo scopo **AKERN**, dopo aver sviluppato la tecnica **BIVA** attraverso il **BIAVECTOR®**, con **FITNESS FAPP** introduce nuovi strumenti analitici, per un corretto follow up del soggetto attivo.

ANALISI BIVA SU POPOLAZIONE FITNESS

Dall'elaborazione di migliaia di dati, le nuove ellissi di tolleranza specifiche per la popolazione Fitness permettono di tracciare l'evoluzione del soggetto attivo attraverso lo spostamento vettoriale.

ANALISI BIVA SU SINGOLO INDIVIDUO (BIVA Z- SCORE)

Questa funzione grafica si basa sull'analisi individuale dei dati di Bioimpedenza e permette di:

- **Prevenire il danneggiamento muscolare** legato ad affaticamento e disidratazione.
- **Rispettare la fisiologia dell'atleta** durante interventi nutrizionali e/o di preparazione.
- **Impostare programmi di recupero individualizzati.**



AKERN S.r.l.

Sede Operativa: Via Lisbona, 32/34
50065 Pontassieve (FI)

Sede Legale: Via Umberto Forti, 6
56121 Loc. Montacchiello (PI)

Tel. +39 055 8315658
Fax +39 055 8323516
akern@akern.com

www.akern.com

