



ATLETI DI ELITE / ORE DI ALLENAMENTO

Per quanto riguarda l'utilizzo delle "ORE DI ALLENAMENTO" con i Nostri BIA, è importante notare che quando si inseriscono le ore di esercitazione, in primo luogo bisogna identificare la morfologia del paziente. La funzione ore di allenamento, è stata progettata esclusivamente per quegli individui che sono molto magri e per quegli individui che si considerano come aventi un tipo di corpo d'élite.

Per stimare il grasso corporeo, i Nostri BIA funzionano nel modo seguente. In primo luogo, identifica il tipo di morfologia del soggetto di test - endo, ecto, mesomorfo, o normale. La morfologia viene identificata automaticamente con i dati del soggetto stesso (peso, altezza e il valore di resistenza). Poi un'equazione che è stato ottimizzata per il particolare di morfologia viene usata per stimare il grasso corporeo. Per la maggior parte delle persone, questi insiemi di equazioni sono sufficienti per consentire all'analizzatore di stimare con precisione la composizione corporea.

Tuttavia, per la popolazione degli atleti professionisti, un'equazione separata viene utilizzata per integrare le sette equazioni standard. Questa equazione aggiuntiva consente una migliore misurazione della composizione corporea per questa popolazione. L'uso dell'equazione atleta di elite, viene selezionato non per misure di resistenza e rapporti di peso-altezza, ma con le ore di allenamento. Si è visto che il numero di ore di allenamento è un eccellente predittore per atleti d'elite. Pertanto, a seconda della quantità di esercizio, l'equazione di elite è allegata al calcolo finale del grasso corporeo.

Questa funzione viene utilizzata per ottimizzare i risultati dei test per i soggetti atletici e di elite.

Per accedere a questa funzione, premere il tasto DATA. Il display cambia a:

ESERCIZIO ORE SETTIMANALI:> 0

Per utilizzare la funzione di ore di allenamento, inserire il numero di ore di allenamento settimanale. Un'ora di esercizio è definito come in ore di esercizio almeno semicontinua. Ciò non significa un'ora al club, palestra, o pista. Quando si utilizza questa funzione, l'analizzatore valuta il livello di esercizio del soggetto nel risultato del test, insieme con l'altezza del soggetto, peso, età, sesso e resistenza misurata.

In particolare, l'equazione "atleta di elite" è proporzionalmente incorporato in base alla quantità di ore di allenamento che sono inserite con 20 ore di allenamento si massimizza l'utilizzo dell'equazione elite. Tuttavia, questo metodo di utilizzo di ore di esercitazione per integrare l'equazione elite non è infallibile.

Ci sono alcuni atleti che si esercitano meno di 20 ore. In questi casi, l'operatore deve inserire 20 ore di esercizio in modo che l'equazione "atleta di elite" sia selezionata.

L'equazione attivata mediante l'uso di ore di allenamento è la seguente (Oppliger *):

$$\text{FFM (kg)} = 1,949 + 0,701 (\text{BW}) + 0,186 (\text{HT}^2 / \text{R})$$

*Oppliger RA, et al. Previsione con impedenza bioelettrica di massa magra per i lottatori "Wrestlers" delle scuole superiori convalidato. Medicina e Scienza in Sports and Exercise, 1991, 23, S73 (Abstract).

ed è fattorizzata alle nostre equazioni standard come segue:

Esercizio/Settimana	Maschio	Femmina	Esercizio/Settimana	Maschio	Femmina
0 – 2	0%	0%	11	50	30
3	10	3	12	60	33
4	15	7	13	70	37
5	20	10	14	80	40
6	25	13	15	90	43
7	30	17	16	100	47
8	35	20	17	100	50
9	40	23	18	100	53
10	45	27	19	100	57
			20 +	100	60

Come potete vedere la tabella di cui sopra, se si considerano 16 ore per gli uomini, l'equazione "atleta di elite" è valorizzata al 100%. Per le donne, è necessario tenere conto di 20 ore, che tiene in considerazione l'equazione di elite del 60%, che è il massimo che farà. Il restante 40% sarà una delle nostre equazioni standard che meglio soddisfa la loro morfologia corporea.

Per il pubblico generale, noi non consigliamo di utilizzare le ore di allenamento per questi individui, l'analizzatore seleziona automaticamente l'equazione che predice meglio la percentuale di grasso corporeo in base alla loro classificazione morfologica.