

## Holmes Place Fitness Assessment

Ημερομηνία μετρήσεων: **11-11-2009**

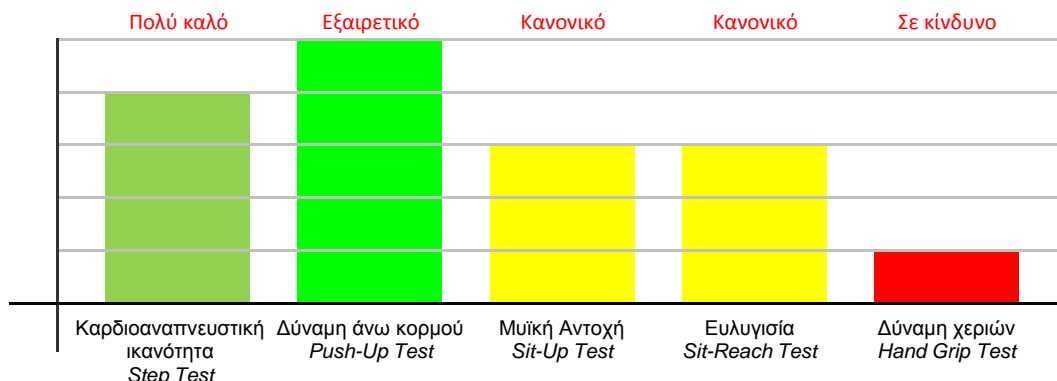
Όνοματεπώνυμο: **ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΟΝΤΑΚΟΣ**

Ηλικία: **55**

Φύλο: **ΑΝΔΡΑΣ**

Βάρος: **85**

Ύψος: **1,75**



### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καρδιοαναπνευστική ικανότητα**

Συνεχίστε να ασκείστε και προοδευτικά επιδιώξτε υψηλότερους στόχους. Εκτός από τα περιθώρια βελτίωσης που έχετε μπροστά σας, θυμηθείτε ότι κρύβονται οι κίνδυνοι του plateau (στασιμότητα λόγω ίδιας προπονητικής έντασης και μεθόδου), των σύνδρομων υπέρχρησης (αλλάζετε τακτικά την δραστηριότητά σας ή εφαρμόζετε ποικιλία). Η καλύτερη λύση είναι να ακολουθήσετε ένα πιο στοχεύμενο πρόγραμμα με έναν μακροπρόθεσμο και πολλούς βραχυπρόθεσμους στόχους, για να δείτε περαιτέρω βελτίωση των επιδόσεων σας.

**41,2** ml O<sub>2</sub> / λεπτό / κιλό ΣΒ  
**Προτεινόμενος στόχος 41**
- Δύναμη άνω κορμού**

Καταπληκτικά. Πρέπει να είστε περήφανοι για το αποτέλεσμα. Συνεχίστε ακόμα πιο δυναμικά και βελτιώστε άλλες πιθανές αδυναμίες σας. Υπάρχει ένα ερώτημα...τα κάτω άκρα είναι το ίδιο δυνατά; Η αρμονία και η ισορροπία είναι ο απώτερος στόχος όλων.

**32** Push-Ups ανά λεπτό  
**Προτεινόμενος στόχος 13**
- Μυϊκή αντοχή (κοιλιακών)**

Το αποτέλεσμα σας είναι καλό. Όπως ίσως έχετε ακούσει ο εχθρός του καλού είναι...το καλύτερο. Καλύτερο επίπεδο τόσο για την υγεία (σταθερότητα στην μέση, χωρίς ενδοχρήσεις) και στην εμφάνιση (beach body...). Επομένως, σηκώστε τα μανίκια ή καλύτερα τα πόδια σε ορθή γωνία και ξεκινήστε ροκανίσματα...ένα, δύο... Για να φτάσετε στο στόχο σας βέβαια δεν αρκούν μόνο αυτά! Abs Xpress στα Holmes - 15 λεπτά την ημέρα και το αποτέλεσμα είναι σίγουρο.

**24** Sit-Ups ανά λεπτό  
**Προτεινόμενος στόχος 29**
- Ευλυγισία των ραχιαίων και των οπίσθιων μηριαίων**

Τα καταφέρνεται μια χαρά. Έχετε το αποδεκτό εύρος κίνησης σε μια βασική μυϊκή ομάδα. Επειδή το σώμα είναι μια αλυσίδα μυϊκών ομάδων, συνεχίστε την εξάσκηση σφαιρικά και πιο εντατικά, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε την συνολική ελαστικότητα όλων των μυών. Η μέθοδος Pilates ενδείκνυται για να σας δώσει το επιθυμητό αποτέλεσμα στη μυϊκή συναρμογή και ευκινησία ακόμα και στις πιο δύσκολες περιοχές.

**23** cm δίπλωση  
**Προτεινόμενος στόχος 27**
- Δύναμη χεριών**

Η υγεία σας βρίσκεται σε σοβαρό κίνδυνο. Χρειάζεται άμεσα να απευθυνθείτε σε έναν trainer και σε κλινικό διατολόγο για να ξεκινήσετε με ασφάλεια το απαιτούμενο πρόγραμμα για εσάς. Μην χάσετε ούτε μια μέρα.

**0,45** Kg ανά Kg ΣΒ  
**Προτεινόμενος στόχος 1,22**

## Holmes Place Fitness Assessment

Όνοματεπώνυμο: **ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΟΝΤΑΚΟΣ** Ηλικία: **55** Φύλο: **ΑΝΔΡΑΣ**  
Βάρος: **85** Ύψος: **1,75**

**Δείκτης Μάζας Σώματος:** 27,6 Υπέρβαρος  
**Σωματικό λίπος (ποσοστό):** 21,1 Κανονικό  
**Αρτηριακή Πίεση:** 125 81 Οριακά αποδεκτή



Η **καρδιοαναπνευστική αντοχή** αναφέρεται στην ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων σας να εργαστούν από κοινού για να τροφοδοτήσουν το σώμα σας με οξυγόνο. Το 3-λέπτο Step Test είναι χρησιμοποιείται πολύ συχνά για τον έλεγχο της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Η αερόβια προπόνηση, όπως το τρέξιμο, το δυναμικό βόδιμα, το κολύμπι και η ποδηλασία, μπορεί να βοηθήσει στο να βελτιωθεί η καρδιοαναπνευστική σας αντοχή. Ταυτόχρονα συμβάλλει στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων και στον έλεγχο του βάρους, άρα και στην πρόληψη της παχυσαρκίας.



Ο **Δείκτης Μάζας Σώματος** είναι ένας απλός μαθηματικός τύπος, με βάση το ύψος και το βάρος, το οποίο χρησιμοποιείται για τη μέτρηση λίπους. Θα πρέπει να έχετε επίγνωση του ΔΜΣ σας, λόγω των κινδύνων υγείας που σχετίζονται με το να είναι κάποιος υπέρβαρος (δηλαδή με ΔΜΣ 25 και άνω). Το υπερβολικό βάρος σώματος κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου. Από την άλλη πλευρά, το να είναι κάποιος πολύ λεπτός και να έχει ΔΜΣ που είναι κάτω από το υγιές φάσμα (18,5 έως 24,9) μπορεί επίσης να είναι ανησυχητικό για την υγεία του.



Η **μυϊκή αντοχή** αναφέρεται στην ικανότητα ενός μύος ή μιας μυϊκής ομάδας να εκτελεί μια συνεχή και παρατεταμένη προσπάθεια, χωρίς κόπωση. Το sit-up τεστ είναι η συχνότερα εφαρμοζόμενη δοκιμασία ελέγχου της μυϊκής αντοχής.



Η **μυϊκή δύναμη** αναφέρεται στην ποσότητα της δύναμης την οποία ένας μύς μπορεί να ασκήσει, σε μια μόνο (μέγιστη) προσπάθεια. Ασκήσεις όπως τα push-ups, οι πιέσεις ποδιών (leg press) και η δύναμη χειρολαβής χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση και την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης.



Η **σύσταση σώματος** αναφέρεται στην ποσότητα του σωματικού λίπους που έχετε, σε σχέση με την ποσότητα των μυών, των οστών και τα όργανων. Υπάρχουν διάφορες δοκιμασίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση της σύστασης του σώματος. Η πιο αξιόπιστη είναι η υποβρύχια ζύγιση, αλλά λόγω της δυσκολίας εφαρμογής και του μεγάλου κόστους του εξοπλισμού, αυτό το είδος της δοκιμής δεν συνηθίζεται. Η μέτρηση των δερματοπτυχών θεωρείται ως η πλέον έγκυρη, ακριβής και πρακτική για τον υπολογισμό του σωματικού λίπους.



Η **ευλυγισία** αναφέρεται στην ικανότητα μιας άρθρωσης να εκτελεί κινήσεις αξιοποιώντας το πλήρες εύρος της ανατομικά επιτρεπόμενης κίνησης. Η ευλυγισία σχετίζεται άμεσα και με την ικανότητα των μυών να διατείνονται στο μέγιστο φυσιολογικό τους μήκος. Γι' αυτό το λόγο, μπορεί εύκολα να ελεγχθεί με το τέντωμα μεμονωμένων μυών ή με την εκτέλεση των ασκήσεων όπως η δίτλωση από καθιστή θέση.

Προτεινόμενη επαναληπτική αξιολόγηση στις : **10/1/2010**

Σχόλια του αξιολογητή :

### CONTACT US

#### Για Corporate Wellness Solutions

Person : Παρή Αγγελίκα, Corporate Wellness Manager  
email : Pari.Angelika@holmesplace.com  
phone : 6944232635

#### Για το Running Club & Εργομετρήσεις

Νίκος Δημητριάδης M.Sc., Exercise Physiologist  
Nikos.Dimitriadis@myathlete.gr  
210 9690096 - 6974372004