

معرفی نرم افزار آمادگی جسمانی - ورزش همگانی (پکیج سلامتی)

نرم افزار آمادگی جسمانی - ورزش همگانی از ۳ بخش اصلی بهداشت، تغذیه و آمادگی جسمانی تشکیل یافته است

- در بخش بهداشت، آناتومی و سیستم های بدن بصورت کامل و کلی مورد بررسی قرار گرفته است و همچنین برخی علائم بیماریهای بالینی و نیز بررسی غدد و هورمون از دیگر قسمتهای بهداشت می باشد. شناخت از نحوه عملکرد سیستم های بدن و جایگاههای عضلات و استخوانها بصورت انیمیشن و شماتیک می تواند تاثیر بسزائی در افزایش بهره وری عملکرد فعالیتهاى جسمانی داشته باشد.
- در بخش تغذیه، کلیات تغذیه، هرم غذایی، تغذیه ورزشکاران، تغذیه گیاهی و بانک اطلاعاتی گیاهان داروئی به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است. ارائه برنامه غذایی روزانه براساس اطلاعات وارده کاربر از جمله قسمتهای ویژه بخش تغذیه بوده و به جهت اهمیت تغذیه و برنامه غذایی در سلامتی، کنترل وزن و تناسب اندام، این بخش بصورت مفصل مورد بررسی قرار گرفته است و استفاده برنامه غذایی در قسمت برنامه های تمرینی آمادگی جسمانی و کنترل وزن برای رسیدن به اهداف ایده آل نیز از جمله موارد قابل توجه نرم افزار می باشد.
- بخش آمادگی جسمانی از دو قسمت مجزا تشکیل شده و چند گزینه با محوریت ارائه مفاهیم اولیه، ارائه برنامه های تمرینی - ورزشی و کنترل وزن می باشد و چند گزینه نیز با محوریت آموزش فعالیتهاى جسمانی مانند آموزش فعالیتهاى هوازی، پیاده روی، شنا، ایروبیك و آموزش فعالیتهاى بدنسازی از جمله بدنسازی با دستگاه، بدون دستگاه در منزل و با توپ بدنسازی می باشد.

مهمترین، اساسی ترین و قابل توجه ترین بخش آمادگی جسمانی یا کل نرم افزار بخش "سنجش و ارائه برنامه تمرینی" می باشد

کاربر می تواند یک پرونده الکترونیکی در این قسمت برای خود داشته باشد. در مرحله اول با تعریف کاربری و ورود اطلاعات اولیه و نام کاربری و رمز ورود وارد بخش تست پزشکی خواهد شد، با توجه به سئوالات موجود در بخش تست پزشکی در صورت سالم بودن فرد ادامه کار امکان پذیر می باشد در غیر اینصورت ادامه کار بر اساس پیشنهاد به مشاوره با پزشک و دریافت گواهی سلامت کامل از پزشک و ارائه به نرم افزار امکان پذیر خواهد بود.

با توجه به انتخاب اهدافی از جمله رسیدن به سلامتی، کنترل وزن، افزایش آمادگی جسمانی عمومی و اجرا و حرکت، فرمهایی با محتوای ابعاد بدنی، چربی زیر پوستی و تستهای مربوط به آمادگی جسمانی عمومی و اجرا و حرکت، بایستی تکمیل شوند. یکسری اطلاعات در مورد وزن ایده آل و بازه وزن سلامت، BMI، درصد چربی توده عضلانی بدن، وضعیت هر بخش، از جمله مواردی هستند که بر اساس اطلاعات ورودی ارائه می شوند.

در مرحله پایانی کاربر می تواند با انتخاب فعالیت هدف، برنامه تمرینی ویژه برای رسیدن به اهداف خود از نرم افزار دریافت نماید. برنامه غذایی، کنترل وزن و استعداد یابی ورزشی در این قسمت قابل دسترسی است. از قابلیتهای دیگر این بخش که می توان به آن اشاره نمود، این است که کاربر براساس اطلاعات قبلی و انجام تمرینات براساس برنامه دریافتی و در نهایت ورود اطلاعات جدید خود از روند پیشرفت یا عدم پیشرفت خود بصورت آمار، نموداری و عددی آگاه گردیده و نرم افزار نیز بر اساس اطلاعات جدیدی که کاربر وارد نرم افزار می کند، برنامه های جدید و منحصر بفرد را ارائه می نماید. اطلاعات این بخش قابل بک آپ گیری بوده و در صورتی که نرم افزار بر روی کامپیوتر دیگری نیز نصب شود و یا ویندوز کامپیوتر عوض شود، اطلاعات این بخش قابل بازیابی براساس راهنمای مربوطه می باشد.

شرکت گسترش داده پردازی آذر رجا

در زیر، بخشهای کلی بصورت عناوین کلی ارائه شده است:

بهداشت:

۱ - پزشکی

○ بررسی آناتومی و سیستم های بدن

(به علت اهمیت عملکرد آناتومی و سیستم های بدن در نحوه انجام حرکات و تاثیرات متقابل با حرکات ورزشی این قسمت مورد بررسی قرار گرفته است.)

(سیستمهای بدن به هشت قسمت تقسیم بندی شده و تمامی قسمتها بصورت کاملاً شماتیک مورد بررسی قرار گرفته است.)

○ بررسی غدد و هورمون

(غدد و هورمون به علت اهمیت فراوان در رشد و عملکرد ورزشی مورد بررسی کلی قرار گرفته و عوامل و نقش غدد و هورمون در رشد و ورزش مورد بررسی جداگانه قرار گرفته است.)

○ بررسی علائم بیماریهای بالینی

(چندین بیماری مختلف شایع از نظر نوع علائم بالینی مورد بررسی قرار گرفته، تا در جهت بررسی تست پزشکی به نتایج قابل قبولی دست یابیم.)

۲- بهداشت عمومی - ورزشی

تغذیه:

۱. کلیات تغذیه

(ریز مغذیها و تعاریف مختلف تغذیه و تنظیم برنامه غذایی، هرم غذایی، مورد بررسی دقیق قرار گرفته است.)

۲. تغذیه ورزشکاران

(اکثر اطلاعات مربوط به تغذیه ورزشکاران در این قسمت مورد بررسی قرار گرفته است.)

۳. تغذیه گیاهی

۴. بانک اطلاعاتی گیاهان داروئی

(در حدود ۳۰۰ گیاه با عناوین فارسی، انگلیسی و نام علمی [اطلاعات مربوطه که قابلیت جستجو بر اساس نام گیاه، خواص درمانی و ترکیبات شیمیائی را دارا می باشد] در این بانک اطلاعات موجود است.)

۵. برنامه غذایی

آمادگی جسمانی:

۱. آمادگی جسمانی و ارائه برنامه تمرینی

- مفاهیم آمادگی جسمانی
- فوائد سلامتی و آمادگی جسمانی
- ارزیابی پزشکی

(یکی از اقدامات مهم قبل از تمرینات ورزشی انجام تست پزشکی می باشد که از بخش های مختلفی از جمله تست

PAR-Q-YOU و پرسشنامه سابقه پزشکی و همچنین سنجش قلبی و ... تشکیل شده است.)

- انواع آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی
- انواع آمادگی جسمانی وابسته به اجرا و حرکت
- برنامه تمرینی آمادگی جسمانی

(یکی از ویژگی های تمرین مناسب داشتن برنامه منظم است. بدین منظور در این نرم افزار سعی شده بر اساس مشخصات بدنی که کاربر وارد نرم افزار می نماید، برنامه تمرینی متناسب با شرایط وی ارائه گردد.)

• فعالیت های جسمانی برای گروههای ویژه :

(گروه متخصصان نرم افزار از برنامه های ویژه تمرینی برای گروههای مختلف سنی و افراد مختلف که دارای شرایط جسمانی خاصی هستند طراحی و ارائه نموده اند.)

• کنترل وزن :

(یکی از بزرگترین معضلاتی که افراد و جوامع مختلف با آن روبرو هستند، داشتن اضافه وزن و یا کمبود وزن می باشد. در این بخش از نرم افزار با وارد کردن مشخصات خود به نرم افزار، پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوطه، راهنمای مناسبی برای رسیدن به وزن ایده آل و تناسب اندام ارائه می شود.)

• تنظیم برنامه غذایی :

(در کاهش و افزایش وزن، نقش برنامه غذایی انکار ناپذیر است، کاربر با وارد کردن اطلاعات به نرم افزار و تجزیه و تحلیل توسط نرم افزار با کمبود یا اضافه وزن خود آشنا می شود، نیاز به یک برنامه غذایی منظم دارد که این عمل نیز توسط نرم افزار و بر اساس جدیدترین فرمول ها، میزان انرژی پایه، مقدار کالری مصرفی و ... انجام می گیرد و کاربر به راحتی می تواند به یک برنامه غذایی مطمئن دست یابد.)

• استعداد یابی ورزشی :

۲. آموزش انجام عادات حرکتی روزانه

نشستن، خوابیدن، حمل اجسام، راه رفتن، عادات صحیح روزانه، حرکت درمانی و آب درمانی (مقایسه حالت های درست و نادرست عادات روزانه و آموزش انجام صحیح عادات و نیز بررسی فشارهای وارده به ستون فقرات در حالت های مختلف بدنی و در نهایت حرکت درمانی و آب درمانی جهت بهبود آسیب دیدگی در این بخش ارائه می شود)

۳. آموزش انجام فعالیتهای جسمانی

طناب زنی، پله روی، پیاده روی، دویدن، حرکات کششی، کوهروی، دوچرخه سواری، شنا، ایروبیک، ایروبیک با دستگاه

۴. آموزش حرکات و تمرینات بدنسازی :

این قست خود به ۳ زیرشاخه تقسیم بندی می شود :

- بدنسازی با دستگاه :

۶۰ حرکت متنوع و پایه برای این قسمت در نظر گرفته شده است. کاربرد با انتخاب عضله مورد نظر در قسمت آموزش حرکات بدنسازی با دستگاه، به تعدادی از حرکات که عضله مزبور را تقویت می کند، آشنا شده و با انتخاب حرکت مورد نظر آموزش انجام حرکات را مشاهده می نماید.

- بدنسازی بدون دستگاه (منزل) :

افرادی که به هر عنوان امکان حضور در سالن های بدنسازی را ندارند، با کمترین امکانات و در مدت زمان اندک میتوانند به انجام تمرینات ورزشی بپردازند، که این بخش تحت عنوان بدنسازی بدون دستگاه (در منزل) ارائه گردیده که روال کار دقیقاً شبیه تقویت عضلات با دستگاه می باشد.

- بدنسازی با توپ بدنسازی :

توپ بدنسازی وسیله ورزشی بسیار مفرحی است که با معیارهای خاص تقویتی و درمانی مورد توجه علم نوین پزشکی - ورزشی قرار گرفته و کاربرد با انتخاب این قسمت به تعدادی از حرکات ورزشی دسترسی پیدا می کند که کلیه عضلات بدن توسط حرکات روی توپ بدنسازی قابل تقویت می باشند، افزایش انعطاف پذیری از دیگر مزایای استفاده از این وسیله است.

۵- ارزیابی و سنجش بدنی و ارائه برنامه تمرینی