

## Nowej Generacji Monitor Aktywności Fizycznej Lifecorder Plus

- Jednoosiowy akcelerometr
- Zatwierdzony przez ponad 200 badań, opublikowanych w wielu pracach naukowych
- Przyjazny i łatwy w użytkowaniu
- Pamięć wewnętrzna do 60 dni
- Oprogramowanie PC z pełnym zakresem pomiaru aktywności



### Produkty powiązane

- Fitmate
- Fitmate PRO
- Fitmate MED
- Oprogramowanie Fitmate 2.0

### Opcje

- Oprogramowanie Fitmate 2.0
- PAAS Lifestyle Coach (oprogramowanie do analizy aktywności fizycznej)

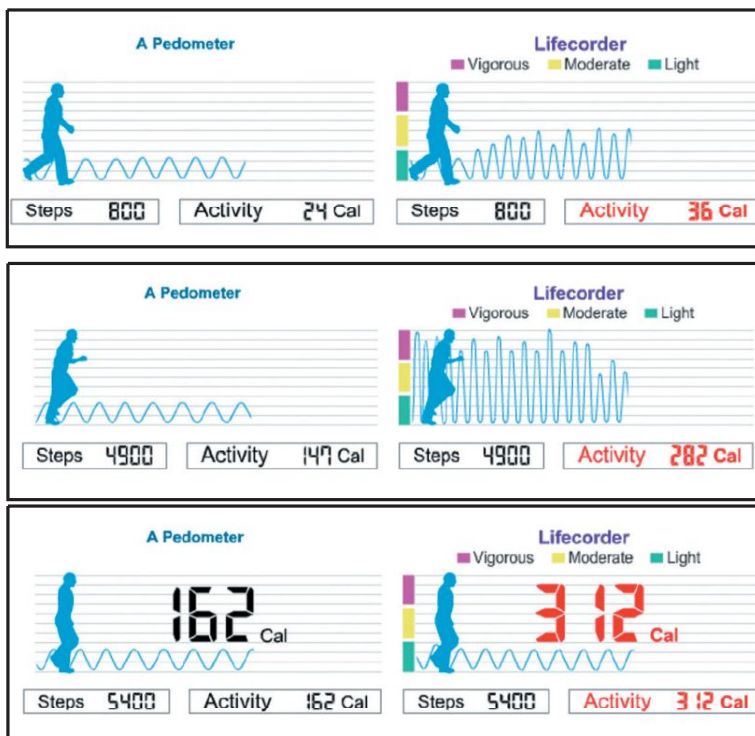


**Monitor Aktywności Fizycznej Cosmed Lifecorder Plus** jest idealnym urządzeniem do rejestracji dokładnych informacji dotyczących prowadzonego stylu życia. Intensywność (5 poziomów), dzienny czas trwania aktywności fizycznej, wydatek energetyczny, ilość kroków oraz przebyta odległość są niezbędnymi informacjami potrzebnymi do monitorowania stylu życia. Port USB pozwala na łatwe i szybkie przekazywanie danych. Innowacyjna technologia z ceramicznym czujnikiem, poza zliczaniem ilości wykonanych kroków, umożliwia odczytanie ciężaru, generowanie częstotliwości i zapisanie poziomu intensywności aktywności fizycznej.

Ponad 200 badań i analiz opublikowanych na całym świecie świadczą o precyzji, wartości i niezawodności tego urządzenia. Jednoosiowa technologia akcelerometru eliminuje artefakty, które mogą zmieniać wiarygodność pomiarów. Duży graficzny ekran LCD liczy kroki, odległość, wydatek kaloryczny, minuty aktywności fizycznej. Dane pomiarów są analizowane i zapisywane, a następnie przesyłane do komputera w celu analizy codziennych, tygodniowych i miesięcznych raportów. Dane te mogą być zarządzane w przyjaznym i łatwym w obsłudze oprogramowaniu Fitmate 2.0, a także w kompatybilnym bezpłatnym oprogramowaniu PASS Personal.

### Nie wszystkie kroki są takie same!

W przeciwieństwie do innych krokomierni czujnik wahadła i technologia Lifecorder, filtrują każdy ruch i drganie, i liczą jedynie rzeczywistą ilość kroków. Mierzona jest również intensywność aktywności fizycznej, na podstawie której zapisywany jest, czas trwania aktywności umiarkowanej lub wyższej intensywności.



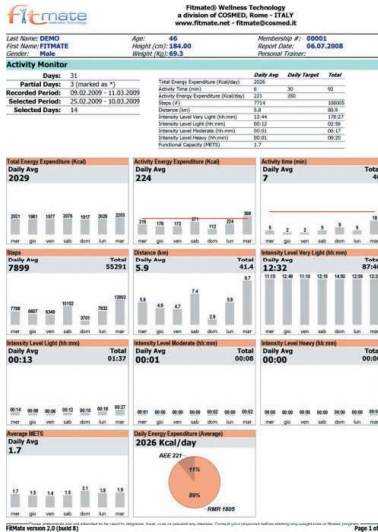
Biorąc pod uwagę wartości RMR, raport zawiera szczegółowe informacje odnośnie wydatku energetycznego w trakcie wysiłku (Activity Energy Expenditure- AEE) oraz szczegółowe informacje odnośnie całkowitego wydatku energetycznego (Total Energy Expenditure- TEE)

W raporcie znajdują się dane na temat pomiaru wartości tygodniowych oraz z uwzględnieniem każdego dnia

Podsumowanie wyników pomiaru

### Przykładowe referencje bibliograficzne:

1. Efficacy of an Accelerometer-Guided Physical Activity Intervention in Community-Dwelling Older Women (2009). Daisuke Koizumi, Nicole L. Rogers, Michael E. Rogers, Mohammad M. Islam, Nobuo Takeshima. Journal of Physical Activity and Health. July 2009.
2. Method for Assessing Off-loading Compliance (2009). Ryan T. Crews, David G. Armstrong, Andrew J.M. Boulton. Journal of the American Podiatric Medical Association; March/April 2009. Vol 99. No.2.
3. Validity of Downloadable Pedometers during Laboratory and Overground Walking in Young and Older Adults (2008). Nora E. Miller, Scott J. Strath, Ann M. Swartz, Michael S. Loy, Lauren A. Ewalt. University of Wisconsin - Milwaukee, WI.
4. Effect of free-living daily physical activity on salivary secretory IgA in elderly. Kazuhiro Shimizu, Fuminori Kimura, Takayuki Akimoto, Takao Akama, Shinya Kuno, Ichiro Kono. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004.



### Statystyki aktywności

Szczegółowe informacje na temat wszystkich danych pobranych z Lifecorder PLUS w okresie monitorowania.

### Czas aktywności

Raport pokazuje dzienny i średni czas trwania wysokiego poziomu aktywności fizycznej (powyżej 3 METs).

### Poziom aktywności fizycznej

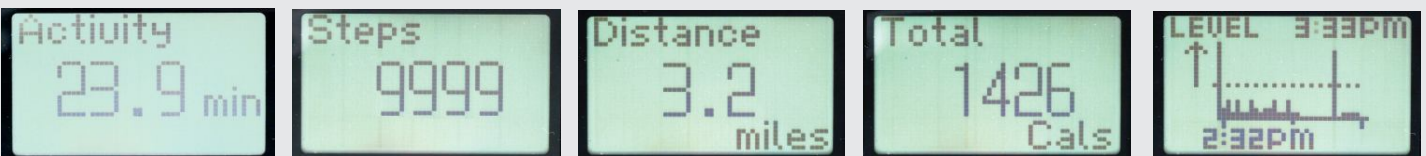
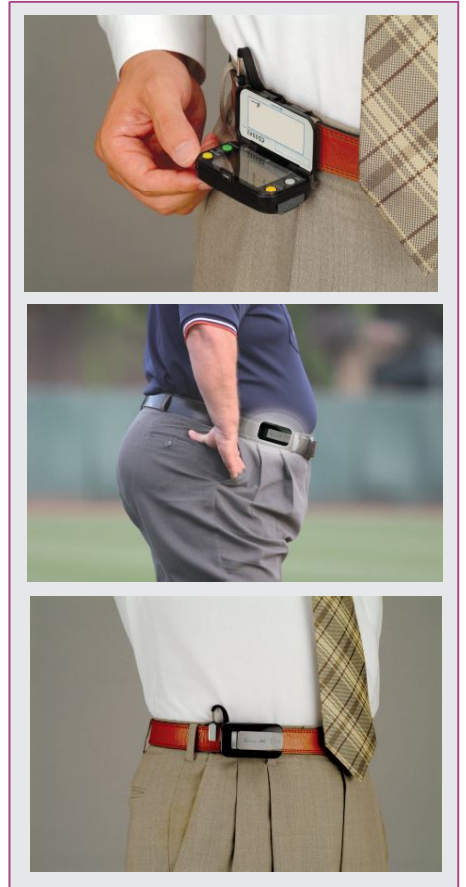
Lifecorder PLUS dokonuje pomiarów na 5 różnych poziomach intensywności aktywności fizycznej. Intensywność i wydatek energetyczny mogą być porównywane u osób o różnych masach ciała.

### Dzienny wydatek energetyczny

Końcowy wykres kołowy podsumowuje graficznie, średnie, dzienne zużycie energii i podkreśla udział dziennego wydatku energetycznego w całkowitym zużyciu.

### Parametry aktywności

Parametry aktywności można oglądać za pomocą ekranu LCD. Pamięć monitorowanej aktywności jest dostępna przez 7 kolejnych dni.



## Specyfikacja techniczna Lifecorder PLUS

### Główne funkcje

- Lifecorder PLUS obrazuje: liczbę kroków, ilość minut aktywności, kalorie, przebytą odległość, wykres intensywności aktywności fizycznej (MET)
- Ustawienia: kroki, minuty, odległość, intensywność aktywności fizycznej
- Szacowanie postępów: protokoły z odbytej aktywności fizycznej, tj. liczba przebytych kroków, spalonych kalorii

### Funkcje oprogramowania, ustawienia komputera

- Ilość kroków
- Ilość minut aktywności fizycznej
- Zakres intensywności
- Wybór trybu wyświetlenia
- Wyświetlacz
- Blokada
- Autostart
- Blokada pamięci

### Opis

- Wymiary (bez paska): 70x42x18,6mm (szer. x wys. x dł.)
- Waga (z baterią): 48g
- Bateria: 1szt, typ CR20323V
- Żywotność baterii: 2 miesiące

### Funkcje oprogramowania, wykresy graficzne

- Dzienna ilość kroków
- Średnia tygodniowa ilość kroków
- Dzienna ilość minut aktywności fizycznej
- Średnia tygodniowa ilość minut aktywności fizycznej
- Dzienny wydatek energetyczny
- Program postępu i redukcji masy ciała
- Dzienna aktywność fizyczna wraz ze wszystkimi wartościami pomiaru
- Ranking aktywności
- Raport podsumowujący
- Raport porównujący (tylko wydruk)

