



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
_____ Игохин С.В.
« ___ » _____ 2016г.

СТАНДАРТ
«Замеры клиентов»

Условные сокращения:

ГД – генеральный директор

КД – коммерческий директор

УК – управляющий клуба

ДпМ – директор по маркетингу

МпФ – менеджер по продажам фитнес

ФК- фитнес консультант

СМ-сервис менеджер

А-администратор

СТ-старший тренер

Т– тренер

1. Общие положения

1.1. Базовые принципы

Измерение объемов своего тела — это более точный способ оценить эффективность тренировок. С помощью измерительной ленты вы замеряете, обхваты груди, талии, рук и ног, чтобы видеть, есть ли прогресс в уменьшении объемов или росте мышц. Так же необходимо фиксировать вес, процент жира в организме с помощью весов и жиранализатора.

Целью введения данного стандарта является, достижение клиентом желаемого результата, увеличение лояльности клиентов.

1.2. Сфера применения

Стандарт применяется для:

- Внутреннего использования при решении задач связанных с замерами клиентов;
- Обеспечения документированной базы по достижениям и результатам клиента.
- Обеспечения непрерывной работы с членами клубов;

Стандарт «Замеры клиентов» - документ, регламентирующий действия фитнес консультанта при работе с клиентами.

Участниками данного бизнес процесса являются генеральный директор, коммерческий директор, управляющий, старший тренер, сервис менеджер, фитнес консультант.

Куратор работы с клиентами клубов – Старший тренер.

Главный контролер исполнения Положения- Генеральный директор .

Члены комитета по Стандарту- Коммерческий директор, Старший тренер.

1.3.График создания положения Стандарта.

Данный Стандарт принимается единовременно, начинает свое действие с 1.09.2016 г.

Ежеквартально могут вноситься коррективы в Стандарт, но не позднее 1 числа последнего месяца квартала.

Действия данного Стандарта устанавливается приказом после его утверждения генеральным директором.

Описание стандарта «Замеры клиентов»

№	Бизнес-процедура	Исполнители	Адресат предоставления информации	Сроки
1.	Замеры клиента осуществляются по следующим критериям: Приложение № 1 Стандарта «Замеры клиентов» <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Рост. <input type="checkbox"/> Вес. <input type="checkbox"/> Обхват груди. <input type="checkbox"/> Обхват талии. <input type="checkbox"/> Обхват живота. <input type="checkbox"/> Обхват таза. <input type="checkbox"/> Обхват бедер. <input type="checkbox"/> Обхват икр. <input type="checkbox"/> Обхват рук. <input type="checkbox"/> Процент жира (измеряется на жироанализаторе) <input type="checkbox"/> Индекс массы тела. <input type="checkbox"/> Критерии подготовленности. 	ФК	СТ,УК	Согласно запланированного графика в стандарте «Работа с клиентом в первые три месяца» или по желанию члена клуба при покупке дополнительной услуги.
2.	Все данные анализируются и вносятся в программу ERP.	ФК	СТ,УК	Непосредственно в момент или после

				произведения замеров клиента.
--	--	--	--	----------------------------------

СОГЛАСОВАНО:

Коммерческий директор. _____ Билибенко Е.В. «__» _____ 2016г.

Директор по маркетингу. _____ Сергеева М. А. «__» _____ 2016г.

Старший тренер. _____ Ремпель А.А. «__» _____ 2016г.

Сервис менеджер. _____ Новикова Е.О. «__» _____ 2016г.

Приложение №2
Стандарта « Замеры клиентов»

«Как правильно проводить замеры тела»

Для получения корректных результатов для отслеживания изменений объемов требуется правильно провести замеры. Есть несколько тонкостей, которые существенно влияют на результат — например, если замерить обхват талии на вдохе, то он может оказаться существенно выше, чем реальный размер клиента. Если неверно определять положение талии при замере. Нижеприведенные рекомендации позволят получить точные параметры измеряемой фигуры.

Не забывайте фиксировать результаты!

- Для точных измерений Вам потребуется сантиметровая лента, не растянутая, только тканевая. При замере лента должна плотно обхватывать измеряемый участок, но не впиваться в тело.
- Поза клиента — расслабленная, не напряженная. Замеры проводятся без одежды, исключение делается только для измерения обхвата груди — лучше надеть тонкий бюстгальтер.
- По каждому показателю лучше провести несколько измерений и выбрать среднее.



Шея.

Для замера обхвата шеи встаньте прямо, глядя вперед, не поднимая плеч. Как обычно, при замерах, поза расслабленная. Приложите сантиметровую ленту под адамовым яблоком. Оберните ленту вокруг шеи, строго параллельно полу — положение ленты впереди и на спине должно быть на одной высоте

Грудь.

Обхват груди измеряется по самым выступающим точкам. Поместите один конец сантиметровой ленты на выступающей точке груди, оберните его вокруг (подмышками, строго параллельно полу).

Талия.

Оберните сантиметровую ленту вокруг талии (опять же параллельно полу) — визуально это самое узкое место выше пупка и ниже грудной клетки. Если Вы затрудняетесь визуально определить линию замера — наклонитесь в сторону — впадинка образовавшейся складки и

есть ваша талия. При измерении живот не втягивать и не надувать, принять расслабленную позу. Зафиксируйте значение на сантиметровой ленте в конце выдоха — таким образом, Вы получите наиболее точный результат.

Запястье.

Обхват запястья замеряется в самой узкой точке руки — где начинается кисть. Лента должна проходить между выступающей косточкой и началом кисти.

Бедра.

Из позиции стоя, ноги вместе, надо обернуть сантиметровую ленту вокруг бедер — параллельно полу, чтобы лента прошла по самой широкой части бедер. Попробуйте сделать несколько замеров, чтобы убедиться, что вы произвели замер в самой широкой части.

Бедро.

Обхват бедра замеряется в самой широкой верхней части ноги, — оберните ленту вокруг бедра параллельно полу.

Голень.

Чтобы измерить обхват голени, надо найти самое широкое место под коленом (примерно на ширину ладони под коленом). Замер производится в положении стоя, нога не напряжена, лента параллельно полу.

Приложение №3
Стандарта « Замеры клиентов»

«Принцип работы жиросканера»

Использование жиросканеров позволяет контролировать процесс снижения веса и отслеживать эффективность диет и тренировок. Очень важно чтобы снижение веса проходило не за счет мышечной массы, а за счет жировой массы в организме.

Принцип работы.

В основе метода лежит тот факт, что жировая и мышечная ткань имеют разную электропроводность, соответственно, оказывают разное сопротивление (метод биоэлектрического импеданса - ВИА). На платформе анализатора есть специальные электроды, которые передают низкочастотный ток (совершенно безопасный для человека) и измеряют сопротивление человеческого тела.

Что можно определить с помощью весов-анализаторов.

- Определяет индекс массы тела (ИМТ) – это используемый в мировой практике индекс, характеризующий тип телосложения путем определения соотношения между ростом и весом.
- Определяет общее содержание жира, измеряет процентное содержание жира в организме методом биоэлектрического импеданса (БИ). Такие ткани организма, как мышцы, кровеносные сосуды и кости, содержат много воды — хорошего проводника электричества. Жир представляет собой ткань, обладающую низкой электропроводностью.
- Определяет содержание висцерального жира
Висцеральный жир — это жир, окружающий внутренние органы. Считается, что повышенное количество висцерального жира непосредственно связано с увеличением содержания жира в кровотоке, что может приводить к таким распространенным заболеваниям, как гиперлипемия и диабет.

Почему важно знать содержание жира.

- Ожирение занимает ведущее место в возникновении хронических заболеваний.
- Ожирение тесно связано с ухудшением самочувствия человека, в том числе с повышением кровяного давления.

- Излишки жировой ткани нарушают нормальный гормональный баланс организма и являются источником хронического воспаления.

Рассчитать индекс массы тела можно по формуле Индекс Кетле.

Индекс Кетле – отношение массы тела, выраженной в килограммах к квадрату роста в метрах. ВМІ (индекс массы тела или индекс Кетле) рассчитывается по формуле: $BMI = m/h^2$ где m – масса тела человека (в килограммах), h – рост человека (в метрах).

Выделяются следующие значения ВМІ:

Меньше 15	Острый дефицит веса
От 15 до 20	Дефицит веса
От 20 до 25	Нормальный вес
От 25 до 30	Избыточный вес
Свыше 30	Ожирение

Телесный жир.

Уровень жира в организме	Мужчины	Женщины
Очень низкий	До 10%	До 16%
Низкий	10-14%	16 – 20%
Средний	15-19%	21 – 25%
Выше среднего	20-25%	26 – 30%
Высокий	26% и выше	31% и выше

Почему важно знать про уровень висцерального жира.

- Висцеральный жир - это жир, который окружает жизненно важные органы в брюшной полости.
- Высокий уровень висцерального жира встречается, даже если внешне человек стройный.
- Множество исследований показало, что внутренний жир (висцеральный) более вредный, чем периферический.

Как определить уровень подготовки организма к физическим нагрузкам.

1. Анкетирование :

Анкета

Персональные данные

Имя:

Фамилия:

Возраст:

Дети(количество, возраст)

Рост:

Вес:

Номер телефона в федеральном формате:

Замеры тела

- Объем груди
- Объем талии(самое узкое место)
- Объем живота(самое широкое место)
- Объем бедер и ягодиц
- Объем одной ноги(самое широкое место)

Ваш честный дневник питания (время приема пищи)

День 1	День 2	День 3

Общие вопросы:

1. Есть ли у Вас хронические заболевания?
2. Есть ли у Вас пищевые аллергии?
3. Есть ли у Вас анемия? Дефицит железа или малокровие.
4. Есть ли проблемы с пищеварительной системой?
5. Есть ли у Вас проблемы с пищевым поведением (частое переедание, заедание проблем, булимия, анорексия)?
6. Повышен ли у Вас сахар в крови?
7. Есть ли у Вас нарушения в гормональной или эндокринной системе?
8. Принимаете ли вы противозачаточные препараты?
9. Принимали ли вы препараты для похудения (таблетки, чай, и.т.д.)
10. Придерживались ли Вы диет, если да, то каких?
11. Стабилен ли Ваш вес?
12. Являетесь ли Вы вегетарианцем
13. Пьете ли Вы кофе? В каком количестве и как часто?
14. Употребляете ли Вы алкоголь?
15. Сколько часов Вы спите ночью?
16. Вы работаете?
17. Часто ли у Вас бывают стрессовые ситуации?
18. Как часто Вы занимаетесь спортом ? И в какое время?

19. Какая Ваша цель от тренировок?

20. Укажите дополнительную информацию, которая на Ваш взгляд, является важной.

1. Тест на выносливость

- Отжимание с носков / с колен

Важный момент – пресс нужно держать в напряжении, в лопатках и пояснице не проваливаться, корпус держать в ровном положении (бедра с корпусом должны быть на одной линии). При отжимании опускаемся таким образом, чтобы голова находилась в 5 см от пола. Считаем результат.

- меньше 1 минуты – низкий уровень (зеленая зона)
- 1-2 минуты – Средний уровень (желтая зона)
- 3 и более минуты – Высокий уровень (красная зона)

2. Тест на силу мышц

- Отжимание с носков / с колен

Важный момент – пресс нужно держать в напряжении, в лопатках и пояснице не проваливаться, корпус держать в ровном положении (бедра с корпусом должны быть на одной линии). При отжимании опускаемся таким образом, чтобы голова находилась в 5 см от пола. Считаем результат.

- меньше 1 минуты – низкий уровень (зеленая зона)
- 1-2 минуты – средний уровень (желтая зона)
- 3 и более минут – высокий уровень (красная зона)

3. Индекс Руфье (тест для сердечнососудистой системы)

Определяем реакцию сердечнососудистой системы. Измеряем свой пульс за 15 секунд (1Р). Далее приседаем 30 раз в течении 45 секунд (средний темп). Закончив упражнение, сразу приступаем к измерению пульса – сначала за 15 секунд (2Р) и, спустя 45 секунд, еще раз – за 15 секунд (3Р).

Индекс Руфье определяется следующей формулой:

$$ИР = (4 * (1Р + 2Р + 3Р) - 200) - 200 / 10.$$

Считаем результат:

- индекс менее 0 – отлично (красная зона)
- 0-3- выше среднего (желтая зона)
- 3-6- Ниже среднего (зеленая зона)
- выше 10- неудовлетворительно (зеленая зона)

Для отличного результата надо, чтобы сумма ударов сердца за три 15- секундных измерений была меньше 50.

По итогу фитнес – тестирования ФК составляет режим тренировок и их регулярность, выписывает доп. Процедуры (велнес – процедуры, кардиозона), выдает план режима питания.

Все показатели ФК фиксирует в программе ERP.

Через три месяца ФК приглашает клиента на повторную диагностику, сравнивает результаты первоначальные с текущими.

В случае, если результаты клиента на фитнес- тестировании достигают уровня «высокий», ФК имеет право присвоить ему новый статус (поменять с желтого на красный).

По желанию, клиент может отказаться от фитнес – тестирования , но при этом имеет право заниматься только в зеленой/желтой зонах , в зависимости от уровня подготовки.

Выполнение измерений

Чтобы получить точные результаты измерения, его следует проводить на твердой, гладкой поверхности.

1. Включите питание.

На дисплее замигает надпись «CAL», которая затем сменится на «0.0 kg».



Примечание: Если встать на прибор до появления значения «0.0 kg», на дисплее появится сообщение об ошибке «Err».

2. Когда на дисплее появится «0.0 kg», выньте блок дисплея.

Примечание: Не вынимайте блок дисплея, пока на нем не появится «0.0 kg». В противном случае вес дисплея будет добавлен к весу тела, что исказит результат.

3. Выберите номер личного профиля.

Удерживая блок дисплея, нажмите кнопку USER. Выбранный номер мигнет один раз и появится на дисплее.

Если на дисплее отображается следующее:



Под выбранным номером личного профиля не сохранены личные данные. Сведения о сохранении личных данных см. в разделе 3.

Если в памяти прибора не сохранены личные данные (Гостевой режим):

- 1) Удерживая блок дисплея, нажмите кнопку GUEST.
- 2) Дождитесь, когда на дисплее появится символ «G», обозначающий режим GUEST.
- 3) Укажите личные данные (возраст, пол и рост). См. действия 3–4 в разделе 3, Ввод и сохранение личных данных.

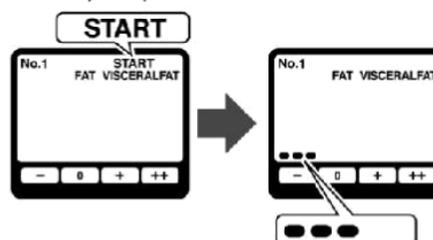
4. Начните измерение.

- 1) Держа в руках блок дисплея, встаньте на основной блок и станьте ногами на ножные электроды, равномерно распределив вес тела.



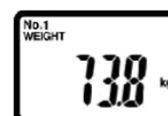
На дисплее появится индикация веса тела, затем показание дважды мигнет. После этого прибор начнет измерять процентное содержание жира в организме и уровень внутреннего жира.

- 2) Когда на дисплее отобразится «START», вытяните руки под углом 90° к телу, как показано на следующей странице.



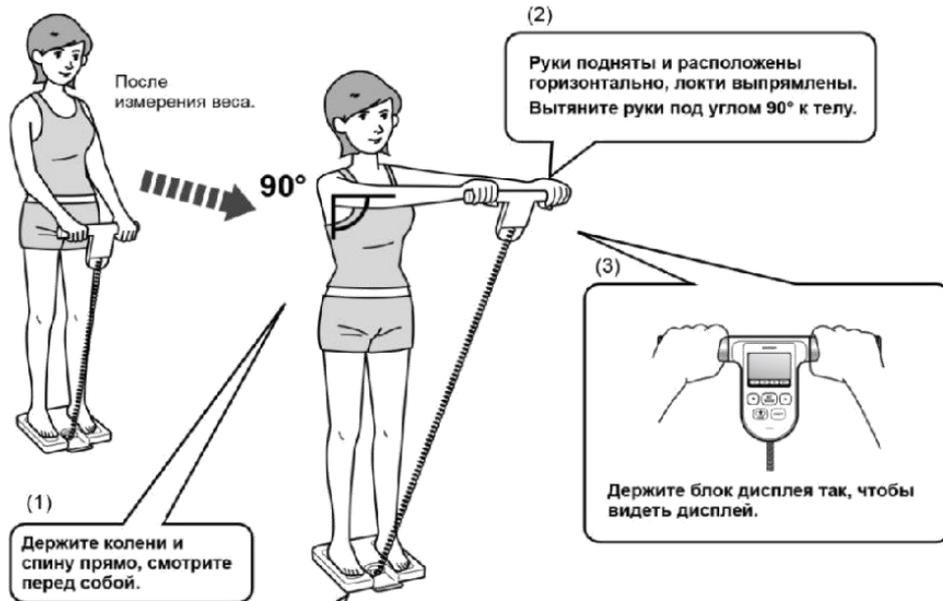
Ход выполнения измерения отображается в нижней части дисплея индикаторами, полоса которых движется слева направо.

- 3) После завершения измерения на дисплее снова появится значение веса вашего тела. После этого можно сойти с прибора.

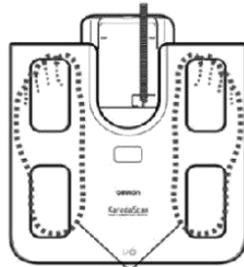


См. действие 5 в разделе 4 для проверки результатов измерения.

Правильная поза при измерении



Встаньте на основной блок босыми ногами.



• Убедитесь, что под каждой пяткой находится электрод для пяток, как показано на рисунке. Встаньте и равномерно распределите вес по измерительной платформе.



Неправильные позы при измерении

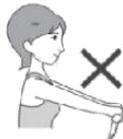
Движение во время измерения



Руки согнуты



Руки находятся слишком низко или слишком высоко



Дисплей направлен вверх



Колени согнуты



Пользователь стоит на краю прибора



Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела можно вычислить по формуле:

Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно ИМТ в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6.$$

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела Соответствие между массой человека и его ростом

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 16 и менее | Выраженный дефицит массы |
| <input type="checkbox"/> 16—18,5 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| <input type="checkbox"/> 18,5—25 | Норма |
| <input type="checkbox"/> 25—30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| <input type="checkbox"/> 30—35 | Ожирение первой степени |
| <input type="checkbox"/> 35—40 | Ожирение второй степени |
| <input type="checkbox"/> 40 и более | Ожирение третьей степени (морбидное) |

Индекс массы тела используют для определения степени ожирения и степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других осложнений, связанных с избыточной массой тела и ожирением.