

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Dr Κωνσταντίνος Ν. Παύλου Sc.D., FΑΑΚΡΕ

Περιεχόμενα

Σελίδα

<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Πρόγραμμα ανάλυσης δραστηριοτήτων	1.0
		<input type="checkbox"/>	Εισαγωγή στο πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ	1.1
		<input type="checkbox"/>	Γενική περιγραφή προγράμματος	1.2
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Γενικά περί δραστηριοτήτων	2.0
		<input type="checkbox"/>	Επιλογή δραστηριοτήτων για ανάλυση	2.1
		<input type="checkbox"/>	Προτάσεις άσκησης για καύση θερμίδων	2.2
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Ομάδες δραστηριοτήτων	3.0
		<input type="checkbox"/>	Επιλογή ομάδας δραστηριοτήτων	3.1
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Βασικά στοιχεία ατόμου	4.0
		<input type="checkbox"/>	Φύλο	4.1
		<input type="checkbox"/>	Σωματικό βάρος	4.2
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Ανάλυση δραστηριοτήτων	5.0
		<input type="checkbox"/>	Διάρκεια δραστηριότητας	5.1
		<input type="checkbox"/>	Πίνακας ανάλυσης δραστηριοτήτων	5.2
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Εγχειρίδιο ανάλυσης δραστηριοτήτων	6.0
		<input type="checkbox"/>	Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης	6.1
		<input type="checkbox"/>	Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης	6.2
		<input type="checkbox"/>	Ανάκληση εγχειριδίου	6.3
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Διάφορες λειτουργίες	7.0
		<input type="checkbox"/>	Επιλογή γλώσσας	7.1
		<input type="checkbox"/>	Εκτύπωση οδηγιών προγράμματος	7.2
		<input type="checkbox"/>	Καταχώρηση άδειας χρήσης	7.3
		<input type="checkbox"/>	Σχετικά με την εφαρμογή	7.4
		<input type="checkbox"/>	Τέλος προγράμματος - Εξοδος	7.5
<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>	- Παράδειγμα εγχειριδίου ανάλυσης δραστηριοτήτων	

Εισαγωγή στο πρόγραμμα "ΑΣΚΗΣΗ"

Η προσαρμογή στο **ιδανικό σωματικό βάρος**, εκτός της **διατροφής**, συνδυάζεται απαραίτητα με την κατάλληλη **σωματική άσκηση** και **δραστηριότητα**, ώστε να **προσαρμόζεται** σωστά, δηλαδή να **μειώνεται το λίπος** και να **αυξάνεται ο μυϊκός ιστός**. Σε περίπτωση μείωσης του μυϊκού ιστού, **θα επηρεάζονται αρνητικά ο μεταβολισμός**. Για τον καθορισμό της κατάλληλης κατά περίπτωση **σωματικής άσκησης** και **δραστηριότητας**, χρησιμοποιείται το πρόγραμμα "**ΑΣΚΗΣΗ**".

Οι ημερήσιες διατροφικές ανάγκες καλύπτονται με ένα ευέλικτης σύνθεσης διαιτολόγιο, που προσαρμόζεται στις διατροφικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου, με γνώμονα τις **Ελληνικές διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής**. Η σύνθεση των γευμάτων καθορίζεται με βάση τις **θερμιδικές ανάγκες**, αλλά και τις απαιτήσεις σε **πρωτεΐνες, λιπίδια, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες**, και **αμινοξέα**. Για την ανάλυση της σύνθεσης των γευμάτων χρησιμοποιείται το πρόγραμμα "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**".

Ο προσδιορισμός των ημερήσιων αναγκών διατροφής γίνεται με το πρόγραμμα "**ΑΡΜΟΝΙΑ**", με το οποίο καθορίζεται το **ιδανικό σωματικό βάρος**, με βάση το **φύλο**, την **ηλικία** και το **ύψος**. Το **ιδανικό σωματικό βάρος** προκύπτει από παραμέτρους που έχουν σχέση με τον **δείκτη σωματικής μάζας** (ΔΣΜ, BMI). Οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες προσδιορίζονται από τον **σωματικό τύπο** και άλλες παραμέτρους.

Η ομάδα των παραπάνω προγραμμάτων (**ΑΡΜΟΝΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ**), έχει προκύψει από τεκμηριωμένες έρευνες του **Dr Κωνσταντίνου Ν. Παύλου Sc.D., FAAKPE** στις Ιατρικές σχολές **HARVARD** και **BOSTON** των Η.Π.Α., σε συνδυασμό με όλες τις σύγχρονες γνώσεις στα σχετικά θέματα.

Τα περιεχόμενα του προγράμματος "**ΑΣΚΗΣΗ**" είναι:

[Γενικά περί δραστηριοτήτων](#)

[Επιλογή δραστηριοτήτων για ανάλυση](#)

[Προτάσεις άσκησης καύσης θερμίδων](#)

[Ομαδοποίηση δραστηριοτήτων](#)

[Επιλογή ομάδας](#)

[Βασικά στοιχεία ατόμου](#)

[Φύλο](#)

[Βάρος](#)

[Ανάλυση δραστηριοτήτων](#)

[Διάρκεια δραστηριότητας](#)

[Πίνακας ανάλυσης δραστηριοτήτων](#)

Εγχειρίδιο ανάλυσης δραστηριοτήτων

Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης

Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης

Ανάκληση εγχειριδίου

Διάφορες λειτουργίες

Επιλογή γλώσσας

Εκτύπωση οδηγιών

Καταχώρηση άδειας χρήσης

Σχετικά με την εφαρμογή

Τέλος προγράμματος- Έξοδος

Παράδειγμα εγχειριδίου ανάλυσης δραστηριοτήτων

Γενική περιγραφή προγράμματος

Weight Control: Ανάλυση δραστηριοτήτων

Αρχεία Διαδικασίες Ρυθμίσεις Βοήθεια

Τίτλος εγχειριδίου Πρόγραμμα Άσκησης (Ελληνικά)

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Πυγμαχία, προπόνηση

Πυγμαχία, σε παλαιστρα, γενικά

Πυγμαχία, σε σάκκο

Πυροσβέστης, ανέβασμα σκάλας με πλήρη εξάρτηση

Πυγμαχία, σε σάκκο

Κατηγορία {Όλες οι κατηγορίες}

Ενταση {Όλες οι εντάσεις}

Πλήθος 710

Φύλο Άνδρας

Βάρος κιλά 90

Διάρκεια λεπτά 10

No	Περιγραφή δραστηριοτήτων για ανάλυση	Διάρκεια (min)	Ενέργεια (kcal)
1	Αγρόκτημα, ελαφρά ένταση, καταδίωξη βοδιών ή άλλων ζώων, με	20	60
2	Αεροβική, γενικά	15	146
3	Καλαθοσφαίριση, αγώνας	25	416
4	Ποδηλασία, 19-22 Km/h, μέτρια ένταση, κανονικά, σχολή	30	360
>> 5	Πυγμαχία, σε σάκκο	10	90
Σύνολα όλων των δραστηριοτήτων		100	1.072

Καθάρισμα Πίνακα Διαγραφή Δραστηριότητας Ενημέρωση Καταλόγου Πρόταση Άσκησης Ανάκληση Εγχειριδίου Δημιουργία Εγχειριδίου

Copyright © 2001-2007 Dr K. N. Παύλου Sc.D, FAAKPE, all rights reserved

Το πρόγραμμα "**ΑΣΚΗΣΗ**" περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:

- **Γενικά περί δραστηριοτήτων**
Επιλογή δραστηριοτήτων και προτάσεις άσκησης
- **Ομαδοποίηση δραστηριοτήτων**
Ομάδες δραστηριοτήτων βάσει **Τύπου** και **Έντασης**
- **Βασικά στοιχεία ατόμου**
Ανάλυση δραστηριοτήτων βάσει **Φύλου** και **Σωματικού Βάρους**
- **Ανάλυση δραστηριοτήτων**
Πίνακες δραστηριοτήτων και προεπισκόπηση των βασικών στοιχείων της
- **Εγχειρίδιο ανάλυσης δραστηριοτήτων**
Έκδοση και ανάκληση εγχειριδίου
- **Διάφορες λειτουργίες**
Επιλογή νλώσσας
Εκτύπωση οδοντιών
Καταχώρηση άδειας χρήσης
Σχετικά με την εφαρμογή
Τερματισμός του προγράμματος

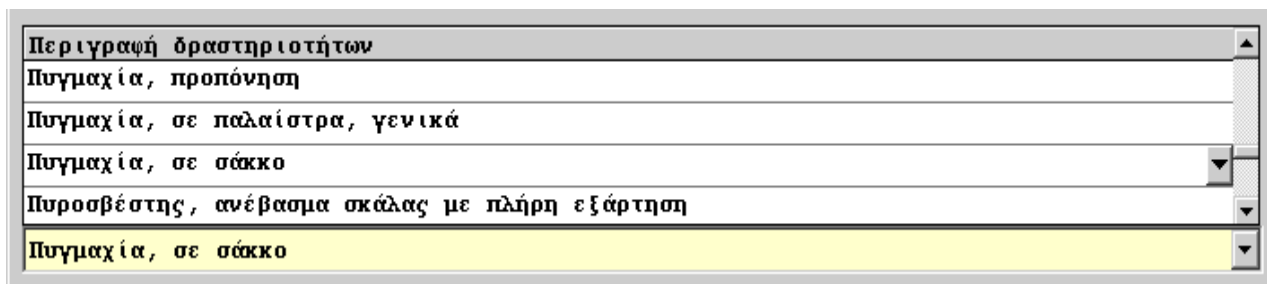
Γενικά περί δραστηριοτήτων

Η **ενέργεια** (θερμίδες) που καταναλώνεται με την άσκηση επηρεάζεται από το **φύλο**, το **σωματικό βάρος**, την **ένταση της προσπάθειας**, τη **φυσική κατάσταση** και το **μεταβολισμό του ατόμου**. Θα πρέπει επομένως το **πρόγραμμα δραστηριοτήτων να είναι διαφορετικό για κάθε άνθρωπο**, λαμβάνοντας υπόψη αφενός τις **συνήθειες καθημερινές δραστηριότητες** και αφετέρου τις **απαιτούμενες ασκήσεις** για τον έλεγχο του βάρους και γενικά την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.

Στη βάση δεδομένων περιλαμβάνονται πλήθος δραστηριοτήτων, σε διάφορες εντάσεις προσπάθειας. Οι θερμίδες έχουν ληφθεί κυρίως από έκθεση του **Medicine and Science in Sports and Exercise**, The Official Journal of the American College of Sports Medicine. Έχουν συμπληρωθεί από δημοσιεύσεις του **Dr Κωνσταντίνου Παύλου Sc.D., FAAKPE**

Η επιλογή των δραστηριοτήτων που θα αναλυθούν μπορεί να γίνει μέσω του **καταλόγου δραστηριοτήτων**, καθώς και με την υποβοήθηση της διαδικασίας των **προτεινομένων δραστηριοτήτων**.

Επιλογή δραστηριοτήτων για ανάλυση

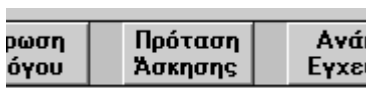



Η επιλογή της δραστηριότητας για ανάλυση γίνεται βασικά μέσω του πίνακα επιλογής, στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι δραστηριότητες της επιλεγείσας [ομάδας δραστηριοτήτων](#).

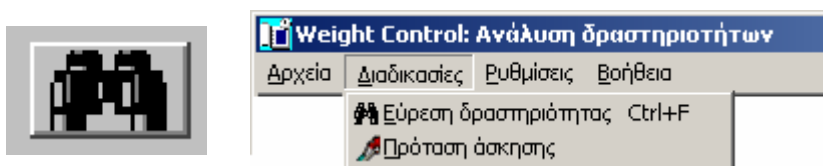
Η επιλεγείσα δραστηριότητα σημειώνεται με το δείκτη δραστηριότητας ▼.

Εναλλακτικά η επιλογή μπορεί να γίνει μέσω του καταλόγου δραστηριοτήτων (**κίτρινο**, κάτω από τον πίνακα επιλογής).

Η επιλογή μπορεί να γίνει επίσης (συνιστάται) μέσω της διαδικασίας των [προτεινομένων δραστηριοτήτων](#), με το πλήκτρο Πρόταση Άσκησης:



Γρήγορη επιλογή γίνεται με το **πλήκτρο αναζήτησης δραστηριότητας** , ή με την επιλογή (menu) **Διαδικασίες → Εύρεση δραστηριότητας** ή με τα πλήκτρα **{Ctrl+F}**. Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να επιλεγεί και η διαδικασία [πρότασης άσκησης](#).



Η αναζήτηση μπορεί να γίνει με τα **αρχικά γράμματα της δραστηριότητας (ένα ή περισσότερα)**, και περιορίζεται στις δραστηριότητες της [ομάδας](#) που έχει επιλεγεί.

Η εισαγωγή δραστηριότητας στον [πίνακα ανάλυσης](#) γίνεται αυτόματα είτε με την επιλογή [διάρκεια δραστηριότητας](#), είτε με το πλήκτρο **Ενημέρωση καταλόγου**.

Προτάσεις άσκησης για καύση θερμίδων

Συνιστώμενες δραστηριότητες για καύση θερμίδων			
Προτεινόμενες δραστηριότητες			107
No	Χρόνος	Δραστηριότητα	
1	59	Βάδισμα σε εκκλησία, 4.8 Km/h, μέτρια ταχύτητα, καμμία μεταφορά	
2	59	Βάδισμα σε εργασία, 4.8 Km/h, μέτρια ταχύτητα, όχι μεταφορά αντικειμένων	
>>	3	Βάδισμα, 4.8 Km/h, επίπεδο, μέτρια ρυθμικά, σταθερή επιφάνεια	
4	59	Κανώ, συγκομιδή άγριου ρυζιού, κτύπημα ρυζιού για καθάρισμα	
5	59	Σκούπισμα, χαλί, πάτωμα	
6	56	Αγρόκτημα, μέτρια ένταση, καταδίωξη βοδιών, όχι εντατικά (βαδίζοντας)	
7	56	Αλεξιπτωτισμός ελεύθερης πτώσης	
8	56	Ανεμοπορία, με χέρια	
9	56	Βάδισμα, 4.8 Km/h, μέτρια, μεταφορά τίποτα	
10	56	Βάδισμα, μεταφορά παιδιού ή 7 Kg φορτίου (όπως βαλίτσα), επίπεδο ή κατηφόρα	

Βάρος (Kg)	92,0	Διαθέσιμος χρόνος (λεπτά)	min 45 max 60	Θερμίδες για καύση (Kcal)	300
Φύλο	Ανδρας	<input checked="" type="checkbox"/> Ομαδοποίηση	Κατάλογος	Αποδοχή	Τέλος

Καταχωρήσεις - Δεδομένα

- **Βάρος** **Υποχρεωτική** (Προεπιλεγμένο)
- **Φύλο** **Υποχρεωτική** (Προεπιλεγμένο)
 - Άνδρας
 - Γυναίκα
- **Διάρκεια** **Υποχρεωτική επιλογή**

Αφορά στο συνολικό διαθέσιμο χρόνο.

 - Ελάχιστος (τουλάχιστον 10 λεπτά)
 - Μέγιστος (τουλάχιστον όσο ο ελάχιστος)
- **Θερμίδες** **Υποχρεωτική επιλογή**

Αφορά στις συνολικές θερμίδες για καύση (τουλάχιστον 50 Kcal)

Για τη δημιουργία του πίνακα προτεινομένων ασκήσεων απαιτούνται το **βάρος**, το **φύλο**, ο **διατιθέμενος χρόνος** (ελάχιστος και μέγιστος) και οι **θερμίδες** για καύση. Το βάρος και το φύλο μεταφέρονται αυτόματα από την κύρια εφαρμογή.

Με το πλήκτρο **Κατάλογος** δημιουργείται ο σχετικός πίνακας. Το πλήθος των δραστηριοτήτων φαίνεται στο πάνω δεξιό μέρος του πίνακα. Με το πλήκτρο **Αποδοχή** η επιλεγείσα δραστηριότητα (>>) μεταφέρεται αυτόματα στην κύρια εφαρμογή. Με το πλήκτρο **Τέλος** τερματίζεται η διαδικασία (αγνοείται η επιλεγείσα δραστηριότητα).

Στον πίνακα φαίνονται ο **αναγκαίος χρόνος** για την πλήρη καύση των θερμίδων και η **περιγραφή** της δραστηριότητας. Ο προτεινόμενος χρόνος μπορεί να μειωθεί μετά την αποδοχή της δραστηριότητας που θα επιλεγεί, οπότε ελαττώνονται ανάλογα και οι θερμίδες που θα καταναλωθούν.

Συνιστάται η μεταφορά της επιλεγείσας δραστηριότητας (>>) με το πλήκτρο **Αποδοχή**, η μείωση ενδεχομένως της διάρκειας, και η επαναληπτική χρήση της διαδικασίας πρότασης άσκησης, με την αντίστοιχη κάθε φορά αυτόματη προσαρμογή του διατιθέμενου χρόνου και των υπόλοιπων προς καύση θερμίδων. Με την επιλογή **Ομαδοποίηση** προ της αποδοχής της πρώτης δραστηριότητας της ομάδας, ενεργοποιείται η επαναληπτική διαδικασία.

Παράδειγμα επαναληπτικής διαδικασίας επιλογής δραστηριοτήτων

Για άνδρα **80** κιλών βάρους, διατιθέμενο χρόνο **100** λεπτά, **500** θερμίδες για καύση

Πίνακας ανάλυσης					Προτεινόμενη επιλογή δραστηριότητας			
	Δραστηριότητα		Συνολικά		Δεδομένα		Πρόταση δραστηριότητας	
Βήμα	Διάρκεια	Ενέργεια	Διάρκεια	Ενέργεια	Χρόνος	Ενέργεια	Διάρκεια	Δραστηριότητα
0					100	500	99	Ποδηλασία, 9 Km/h
1	30	152	30	152	70	348	65	Γυμναστική, ενόργανη
2	25	133	55	285	45	215	35	Βάδην σε ξερό χώμα
3	20	123	75	408	25	92	23	Μπόουλινγκ
4	23	92	98	500				

Το αποτέλεσμα της επαναληπτικής διαδικασίας φαίνεται στον πίνακα ανάλυσης

No	Περιγραφή δραστηριοτήτων για ανάλυση	Διάρκεια (min)	Ενέργεια (kcal)
1	Ποδηλασία, 9 km/h	30	152
2	Γυμναστική, ενόργανη	25	133
3	Βάδην σε ξερό χώμα	20	123
4	Μπόουλινγκ	23	92
>> 5			
Σύνολο όλων των δραστηριοτήτων		98	500

Ομάδες δραστηριοτήτων

Προκειμένου να είναι πιο εύκολη η επιλογή για τη δημιουργία προγραμμάτων **δραστηριοτήτων** και **άσκησης**, οι δραστηριότητες ομαδοποιούνται από το χρήστη σε κατηγορίες βάσει του **είδους** ή βάσει της **έντασης**.

Η [επιλογή ομάδας](#) γίνεται μέσα από καταλόγους επιλογής.

Επιλογή ομάδας δραστηριότητας

Κατηγορία	{Όλες οι κατηγορίες}	Πλήθος	710
Ένταση	{Όλες οι εντάσεις}		

Η επιλογή της ομάδας δραστηριοτήτων γίνεται εύκολα μέσα από τους καταλόγους επιλογών. Στην επιλογή **μέσω κατηγορίας**, η ομαδοποίηση αφορά σε **παρόμοιου τύπου δραστηριότητες**. Με βάση την **ένταση**, οι δραστηριότητες έχουν ομαδοποιηθεί σε **ζώνες εντάσεως**, ανεξάρτητα του είδους.

Στην ομάδα **{Όλες οι κατηγορίες}** και **{Όλες οι εντάσεις}** περιλαμβάνονται όλες οι δραστηριότητες της βάσης δεδομένων. Μπορεί να γίνει οποιοσδήποτε συνδυασμός κατηγορίας και έντασης.


Για την επιλεγείσα ομάδα φαίνεται το **πλήθος των δραστηριοτήτων** που περιλαμβάνει ο επιλεγείς συνδυασμός κατηγορίας και έντασης.

Σημειώνεται ότι κάθε δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνεται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.

Εφόσον ενεργοποιηθεί η διαδικασία **προτεινομένων δραστηριοτήτων**, **επιλέγεται αυτόματα** ο πλήρης κατάλογος (Όλες οι κατηγορίες, Όλες οι εντάσεις).

Κατηγορία	Ένταση
Αδράνεια ελαφρά	Ανάπαυση
Αδράνεια ηρεμίας	Αδράνεια (BMR)
Αθλήματα	Πολύ ελαφρά
Ατομική φροντίδα	Ελαφρά
Γενετήσιες δραστηριότητες	Μέτρια
Γυμναστήριο	Βαριά
Διάφορες	Εξαιρετικά βαριά
Εθελοντικές	Αθλήματα (αγώνας)
Επαγγελματικές	Εξαντλητική προπόνηση
Θρησκευτικές	Υπερμέγιστη προσπάθεια
Κέντρα Ελέγχου Βάρους	
Κηπουρική	
Μεταφορές	
Μουσική (παίξιμο)	
Οικιακές δραστηριότητες	
Οικιακές επισκευές	
Περπάτημα	
Ποδηλασία	
Τρέξιμο	
Υγρός στίβος	
Χειμερινές	
Χορός	
Ψάρεμα, Κυνήγι	

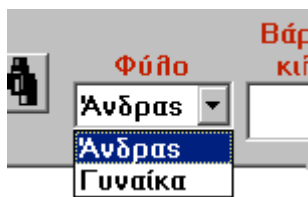
Βασικά στοιχεία ατόμου

	Φύλο	Βάρος κιλά	Διάρ ηει
	Άνδρας	90	

Περιλαμβάνει στοιχεία του ατόμου που είναι απαραίτητα για το πρόγραμμα **"ΑΣΚΗΣΗ"** και είναι τα παρακάτω:

- **Φύλο** **Υποχρεωτικό**
Επιδρά στον υπολογισμό των θερμίδων
- **Σωματικό βάρος** **Υποχρεωτικό**
Επιδρά στον υπολογισμό των θερμίδων

Φύλο



Καταχώρηση: **Υποχρεωτική** (Βασική: **Άνδρας**)

Η επιλογή γίνεται μέσω του καταλόγου επιλογών και συνδυάζεται με το επιλεγέν σωματικό βάρος και τη διάρκεια κάθε άσκησης για τον προσδιορισμό των θερμίδων που θα καταναλωθούν.

Σωματικό βάρος

	Βάρος κιλά	Διάρ ηει
ο	90	

Καταχώρηση: **Υποχρεωτική**

Καθορίζει το **σωματικό βάρος** που θα χρησιμοποιηθεί στον [πίνακα ανάλυσης](#), και συνδυάζεται με το [φύλο](#) του ατόμου και την επιλεγείσα [διάρκεια](#) της κάθε δραστηριότητας, για τον προσδιορισμό των θερμίδων που καταναλώνονται.

Ανάλυση προγράμματος δραστηριοτήτων

Η ανάλυση προγράμματος δραστηριοτήτων αφορά στον **προσδιορισμό της σύνθεσης μίας ομάδας δραστηριοτήτων** που αφενός να οδηγεί στην **κατανάλωση των θερμίδων** που είναι επιθυμητό, αφετέρου δε να ανταποκρίνεται στις **ανάγκες και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου**.

Βασικά στοιχεία για την ανάλυση είναι το **φύλο**, το **σωματικό βάρος** και η **διάρκεια της δραστηριότητας**.

Η ανάλυση γίνεται μέσω του **πίνακα ανάλυσης δραστηριοτήτων**.

Διάρκεια δραστηριότητας

Χρόνος	Διάρκεια
λεπτά	λεπτά
0	10

Καταχώρηση: **Υποχρεωτική**

Καθορίζει τη **διάρκεια** της δραστηριότητας που θα χρησιμοποιηθεί στον [πίνακα ανάλυσης](#), και συνδυάζεται με το [φύλο](#) και το επιλεγέν [σωματικό βάρος](#) του ατόμου για τον προσδιορισμό των θερμίδων που θα καταναλωθούν.

Πίνακας ανάλυσης δραστηριοτήτων

No	Περιγραφή δραστηριοτήτων για ανάλυση	Διάρκεια (min)	Ενέργεια (kcal)
1	Αγρόκτημα, ελαφρά ένταση, καταδίωξη βοδιών ή άλλων ζώων, με	20	60
2	Αεροβική, γενικά	15	146
3	Καλαθοσφαίριση, αγώνας	25	416
4	Ποδηλασία, 19-22 Km/h, μέτρια ένταση, κανονικά, σχολή	30	360
>>	5 Πυγμαχία, σε σάκκο	10	90
Σύνολο όλων των δραστηριοτήτων		100	1.072

Ο πίνακας των δραστηριοτήτων καθορίζει τη σύνθεση του προγράμματος δραστηριοτήτων που θα αναλυθούν, και μπορεί να περιλαμβάνει έως **20 δραστηριότητες**.

Στο τέλος του πίνακα φαίνονται τα σύνολα της **διάρκειας** και της **ενέργειας**, ενημερώνονται δε δυναμικά κατά την **επιλογή της δραστηριότητας**.

Η διαχείριση των δραστηριοτήτων του πίνακα γίνεται με τα ανάλογα **πλήκτρα διαχείρισης**.

Καθάρισμα Πίνακα	Διαγραφή Δραστηριότητας	Ενημέρωση Καταλόγου	Πρόσθεση Άσκησης
------------------	-------------------------	---------------------	------------------

Με το πάτημα του πλήκτρου **Καθάρισμα Πίνακα** ο πίνακας καθαρίζεται πλήρως και ο δείκτης **>>** τοποθετείται στην αρχή. Ο πίνακας πληροφόρησης επίσης **καθαρίζεται πλήρως**.

Με το πάτημα του πλήκτρου **Διαγραφή Δραστηριότητας** αφαιρείται η δραστηριότητα στην οποία βρίσκεται ο δείκτης **>>**. Ο πίνακας πληροφόρησης **συγχρονίζεται αυτόματα**.

Με το πάτημα του πλήκτρου **Ενημέρωση Καταλόγου** ενημερώνεται η δραστηριότητα που είναι ο δείκτης **>>**, ή εισάγεται νέα δραστηριότητα εάν η θέση είναι κενή. Το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με το πλήκτρο εισαγωγής (**Enter**) του πληκτρολογίου στη θέση εισαγωγής της διάρκειας.

Οι δραστηριότητες του πίνακα καθορίζουν το περιεχόμενο του **εγχειριδίου ανάλυσης**.

Εγχειρίδιο ανάλυσης δραστηριοτήτων

Στο **εγχειρίδιο ανάλυσης** περιλαμβάνονται όλες οι πληροφορίες για τον καθορισμό του σωστού προγράμματος δραστηριοτήτων και άσκησης.

Ο **τίτλος του εγχειριδίου**, καθώς και η **προτεινόμενη ονομασία** του ορίζεται με την επιλογή **τίτλος εγχειριδίου**.

Η έκδοση του εγχειριδίου επιτυγχάνεται με τις την επιλογή **Δημιουργία εγχειριδίου**.

Με την επιλογή **Ανάκληση εγχειριδίου**, κάθε Word αρχείο μπορεί να φορτωθεί.

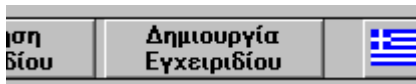
Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης

Τίτλος εγχειριδίου Πρόγραμμα Άσκησης

Καταχώρηση: **Υποχρεωτική**

Ορίζει τον τίτλο του εγχειριδίου που θα χρησιμοποιηθεί αφενός σαν **υπότιτλος**, και αφετέρου σαν **προτεινόμενο όνομα** του παραγόμενου αρχείου Word.

Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης

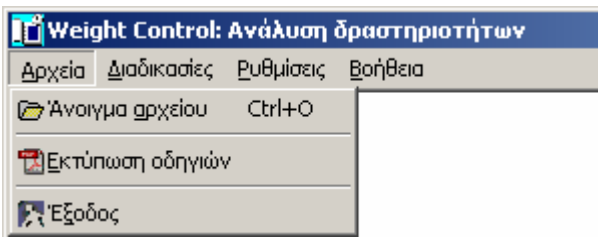


Το εγχειρίδιο ανάλυσης προγράμματος δραστηριοτήτων μπορεί να εκδοθεί σε δύο γλώσσες, **Ελληνικά** και **Αγγλικά**, ανάλογα με την [γλώσσα](#) που έχει προεπιλεγεί.

Περιλαμβάνει το σύνολο των δραστηριοτήτων που έχουν ήδη επιλεγεί και περιέχονται στον [πίνακα ανάλυσης δραστηριοτήτων](#).

Η ανάλυση θα πρέπει να αναφέρεται σε μια ή περισσότερες δραστηριότητες (**έως 20**).

Ανάκληση εγχειριδίου



Με το πλήκτρο **Ανάκληση εγχειριδίου** ή με την επιλογή **Αρχεία → Άνοιγμα αρχείου** ή τα πλήκτρα **{Ctrl+O}**, μπορεί να ανακληθεί οποιοδήποτε **Word** αρχείο.

Διάφορες λειτουργίες

Περιλαμβάνονται οι παρακάτω λειτουργίες:

- [Επιλογή γλώσσας](#)
- [Εκτύπωση οδηγιών](#)
- [Καταχώρηση άδειας χρήσης](#)
- [Σχετικά με την εφαρμογή](#)
- [Τερματισμός του προγράμματος](#)

Επιλογή γλώσσας

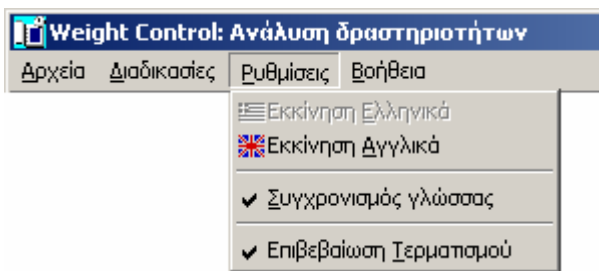


Οι γλώσσες που μπορεί να επιλεγούν είναι η **Ελληνική** και η **Αγγλική**.

Η ενεργή γλώσσα αλλάζει κάθε φορά που επιλέγεται το **πλήκτρο γλώσσας**. Η ενεργή γλώσσα φαίνεται από τη **σημαία στο πλήκτρο**. Αλλάζει επίσης και με τον συνήθη τρόπο των Windows, εφόσον έχει προηγουμένως ενεργοποιηθεί ο **✓ Συγχρονισμός γλώσσας (μενού: → Ρυθμίσεις)**.

Η επιλογή γλώσσας αφορά στο **πληκτρολόγιο**, στην **εμφάνιση όλων των επιγραφών και μηνυμάτων** της εφαρμογής "**ΑΣΚΗΣΗ**", καθώς και στο **περιεχόμενο των πεδίων** της βάσης δεδομένων. Καθορίζει επίσης τη **γλώσσα εκτύπωσης** του εγχειριδίου.

Μπορεί να επιλεγεί η γλώσσα για το ξεκίνημα της εφαρμογής από το μενού με το πλήκτρο **Ρυθμίσεις**.

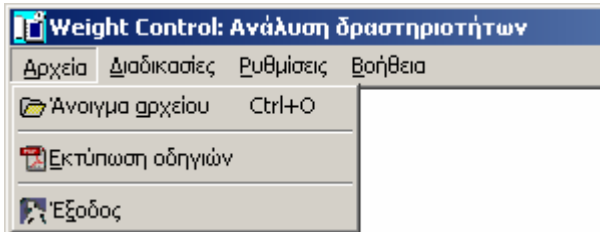



Η **γλώσσα δεν μπορεί να αλλάξει**, εφόσον δεν είναι κενός ο **πίνακας ανάλυσης δραστηριοτήτων** (πλήκτρο **Καθάρισμα Πίνακα**).

Με την επιλογή **✓ Συγχρονισμός γλώσσας**, η γλώσσα της εφαρμογής αλλάζει όποτε αλλάξει η γλώσσα του συστήματος. **Γενικά δεν συνιστάται η ενεργοποίηση αυτής της επιλογής**, γιατί **δεν θα είναι δυνατή η ταυτόχρονη πληκτρολόγηση Ελληνικών και Αγγλικών χαρακτήρων**. Έχει εφαρμογή μόνο για την αποφυγή χρήσης μικτής γλώσσας, καθώς και για την **αναζήτηση δραστηριοτήτων** στην εναλλακτική γλώσσα. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται ο **στιγμιαίος** συγχρονισμός της γλώσσας.

Εκτύπωση βιβλίου οδηγιών

Στο **βιβλίο οδηγιών** περιλαμβάνονται όλες οι πληροφορίες για τη λειτουργία του προγράμματος ανάλυσης δραστηριοτήτων και άσκησης.



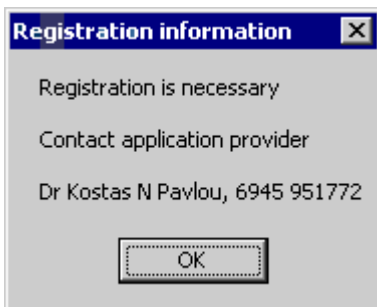
Το βιβλίο είναι σε μορφή  **PDF** και μπορεί να ανακληθεί και εκτυπωθεί με την επιλογή **Αρχεία → Εκτύπωση οδηγιών** του menu επιλογών.

Με την επιλογή **Εκτύπωση οδηγιών**, ανακαλείται το βιβλίο οδηγιών και μπορεί να εκτυπωθεί ελεύθερα.

Απαιτείται το πρόγραμμα [Adobe Reader®](#) για την εκτύπωση του βιβλίου οδηγιών.

Καταχώρηση άδειας χρήσης

Η νόμιμη χρήση του προγράμματος προϋποθέτει την καταχώρηση (registration) του χρήστη.



Προκειμένου να καταχωρηθεί ένας χρήστης, απαιτείται να του δοθεί από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής η **άδεια χρήσης**.

Για την ενεργοποίηση της καταχώρησης, ο χρήστης πρέπει να επικοινωνήσει τηλεφωνικά με τον **Dr Κωνσταντίνο Παύλου Sc.D, FAAKPE** στο κινητό **6945-951772**, με φροντίδα του οποίου θα εγκατασταθεί η εφαρμογή σε σύστημα του χρήστη.

Activity Access Control	
Product code	A1B2C3D4
Serial number	D8274BDC
Registration code	C4D8B0C7
User name	User Name
Company	Company
Password	*****
Change Password	Password <input checked="" type="checkbox"/>
Period	Cancel
Ok	

Τα στοιχεία της καταχώρησης είναι:

- **Κωδικός προϊόντος (Product code)**
Χορηγείται στην εγκατάσταση και είναι μοναδικός.
- **Αριθμός σειράς (Serial number)**
Παράγεται από το σύστημα αυτόματα και είναι διαφορετικός κάθε φορά που επιχειρείται καταχώρηση.
- **Κωδικός καταχώρησης (Registration code)**
Συνδέεται με τον **Κωδικό προϊόντος** και τον **Αριθμό σειράς**. Δίνεται από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.

- **Όνομα χρήστη (User name) και Εταιρία (Company)**

Προσδιορίζονται από το χρήστη κατά την αρχική εγκατάσταση. Είναι δυνατόν να αλλάξουν μόνο από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.

- **Κωδικός πρόσβασης (Password)**

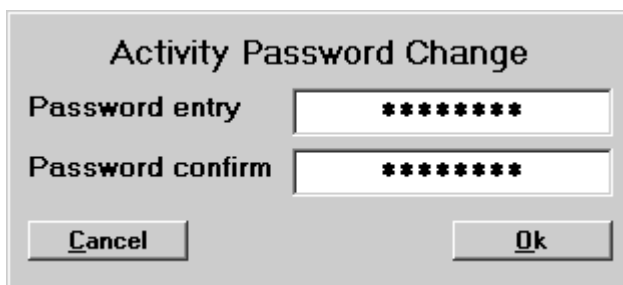
Αφορά τη διασφάλιση του χρήστη από ανεξέλεγκτη από αυτόν χρήση της εφαρμογής.

Μπορεί ελεύθερα να αλλάχθει με το πλήκτρο **Change Password** (Αρχικό: **1234**)

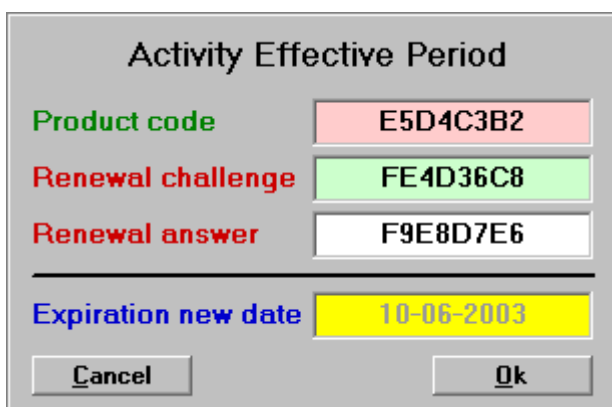
Με την ενεργοποίηση της επιλογής **Password** ✓, είναι απαραίτητη η εισαγωγή του κωδικού πρόσβασης, κάθε φορά που εκτελείται η εφαρμογή. **Δεν συνιστάται** η απενεργοποίηση του κωδικού πρόσβασης.

Για να είναι δυνατή η αλλαγή του **κωδικού πρόσβασης (Change Password)**, καθώς και η **ανανέωση της περιόδου χρήσης (Period)**, πρέπει να έχει δοθεί ο ισχύον κωδικός πρόσβασης και στη συνέχεια το πλήκτρο αποδοχής **Enter** του πληκτρολογίου, **όχι το πλήκτρο Ok** της οθόνης καταχώρησης.


Η αρχική γλώσσα του πληκτρολογίου είναι η Αγγλική.



Η χρήση της εφαρμογής παραχωρείται για **ορισμένο χρονικό διάστημα**. Η οθόνη ανανέωσης εμφανίζεται αυτόματα μετά τη λήξη της περιόδου χρήσης, ή με το πάτημα του πλήκτρου **Period**.

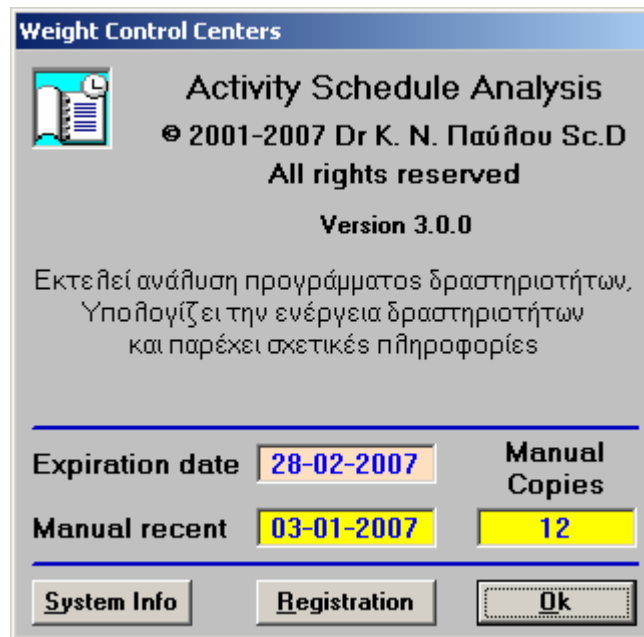


Για την ανανέωση, ο χρήστης επικοινωνεί με τον ιδιοκτήτη, του δίνει τον **Κωδικό προϊόντος** και τον **Κωδικό πρόκλησης** και παίρνει από αυτόν τον **Κωδικό ανανέωσης**). Η ανανέωση γίνεται αυτόματα για ένα μήνα (έως τις 10 του επομένου μηνός). Μπορεί να γίνει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, με ειδική συμφωνία, από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.

Πληροφορίες για την **Ημερομηνία λήξης**, το **πλήθος** των ήδη παραχθέντων εγχειριδίων και την **ημερομηνία έκδοσης** του τελευταίου παραχθέντος εγχειριδίου, εμφανίζονται με την επιλογή  **Σχετικά** του menu **Βοήθεια**.

Σχετικά με την εφαρμογή

Φαίνονται διάφορες πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή και το σύστημα.



Στο πάνω μέρος εμφανίζονται οι περιγραφικές πληροφορίες για την εφαρμογή.

Στο μεσαίο μέρος φαίνονται η **ημερομηνία λήξεως** της άδειας χρήσης της εφαρμογής, το **πλήθος των εγχειριδίων** που έχουν ήδη εκδοθεί, καθώς και η **ημερομηνία εκδόσεως** του τελευταίου εγχειριδίου.

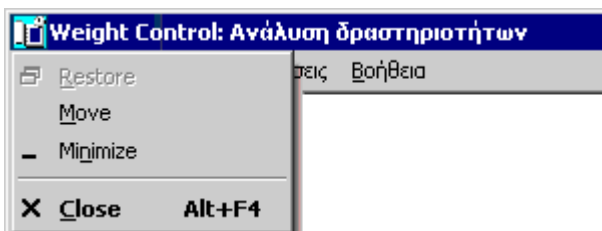
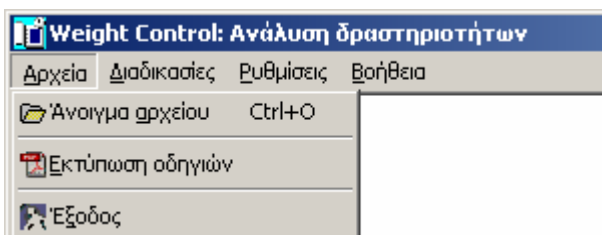
Στο κάτω μέρος υπάρχουν τα πλήκτρα:

System Info Παρέχονται διάφορες πληροφορίες για το σύστημα.




Registration Πληροφορίες για την [καταχώρηση άδειας χρήσης](#) της εφαρμογής.

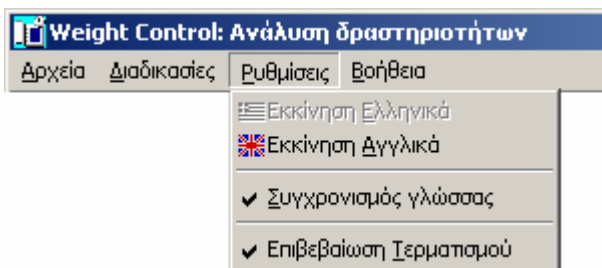
Ok Έξοδος

Τέλος προγράμματος - Έξοδος



Ο τερματισμός της εφαρμογής **"ΑΣΚΗΣΗ"** μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους:

- Με το πλήκτρο εξόδου  στη γραμμή λειτουργιών της εφαρμογής.
- Με την επιλογή **Αρχεία** → **Έξοδος** στον κατάλογο επιλογών (menu).
- Με το πλήκτρο **X Close** (ή **{Alt+F4}**) στην εικόνα  της επικεφαλίδας της εφαρμογής.
- Με το πλήκτρο  της επικεφαλίδας της εφαρμογής.



Εφόσον έχει ενεργοποιηθεί η **Επιβεβαίωση Τερματισμού** (μενού: → **Ρυθμίσεις**), θα ζητηθεί επιβεβαίωση από το χρήστη.

Πρόγραμμα ανάλυσης δραστηριοτήτων

Πρόγραμμα άσκησης

No	Διάρκεια λεπτά	Ενέργεια kcal	Περιγραφή δραστηριότητας
	100	1.002	Σύνολο για βάρος (κιλά): 90,0 Φύλο: Άνδρας
01	20	210	Ποδηλασία, στατική, γενικά
02	15	158	Κωπηλασία, στατική, εργομετρική, γενικά
03	25	289	Ορειβασία, με 5 kg βάρος
04	20	180	Κολύμβηση, σχόλης, όχι αγώνας, γενικά
05	20	165	Γυμναστήριο, ασκήσεις, γενικά