

# M2810--简化、量化、持续监测的运动处方 (FITT-VP) 与报告单

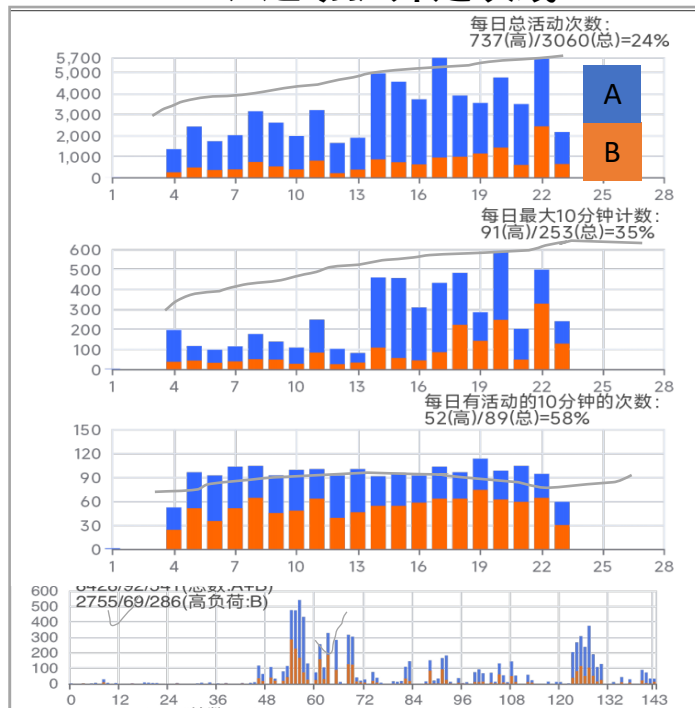
## 一、运动方式建议表 / 运动记录表

	运动方式	分钟min/次 下/次	次/日d 次/周w	强度
第1周	③	30min	3/W	A
第2周				
第3周				
第4周				

## 二、运动量化建议表

量化目标建议	总计数 (A+B)	高冲击负荷 (B)	高冲击负荷占比
日运动总计数	> 3000	> 600	
每日的10分钟时段计数的最大值	> 300	> 90	
每日, 有计数10分钟时段的个数	> 80		

## 三、运动提升建议线



### 运动训练方式参考表

- |           |          |
|-----------|----------|
| ① 步行      | ⑬ 游泳     |
| ② 快走      | ⑭ 打球     |
| ③ 慢跑      | ⑮ 骑行     |
| ④ 快跑      | ⑯ 其他有氧   |
| ⑤ 高抬腿跑    | ⑰ 其他抗阻   |
| ⑥ 跳绳      | ⑱ 其他柔性训练 |
| ⑦ 开合跳     | _____    |
| ⑧ 上楼梯     | _____    |
| ⑨ 仰卧、侧卧抬腿 | _____    |
| ⑩ 力量器材健身  | _____    |
| ⑪ 瑜伽、普拉提  | _____    |
| ⑫ 舞蹈      | _____    |

## 四、居家自我查看、监督、获取复诊报告定期复诊

今天

高冲击值 B 15/9 A 低冲击值 A

2024-03-25

摆动次数

400 300 200 100 0

A:306/B:70

2863/5681

### 运动强度判断参考

- A 低强度水平
- B 中等强度水平
- 呼吸加快, 但能喘过气来
  - 运动约10分钟后, 会出汗
  - 可继续正常说话, 但不能唱歌
- C 较高强度水平
- 呼吸深而快
  - 运动几分钟后会出汗
  - 基本不能正常说话, 不停喘气

签名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

其他建议 \_\_\_\_\_

## 五、打印报告、复诊

携带本处方单和运动负荷监测报告复诊

- 选择起始日期, 导出电子版报告单, 用于远程复诊
- 打印报告, 用于线下复诊

点击左上角“复诊”按钮, 获取复诊报告

· 点击右上角“三个点”后, 选择“重新进入小程序”, 获取数据同步与更新

点击方框, 选择28天报告的起始日期

起始日期: \_\_\_\_\_

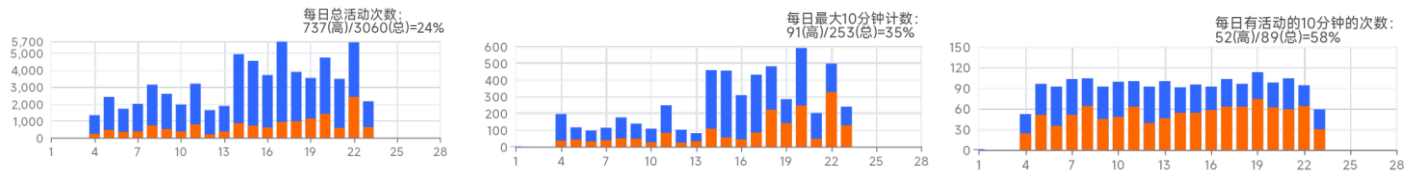
上传设备穿戴截图

选择图片

查看报告

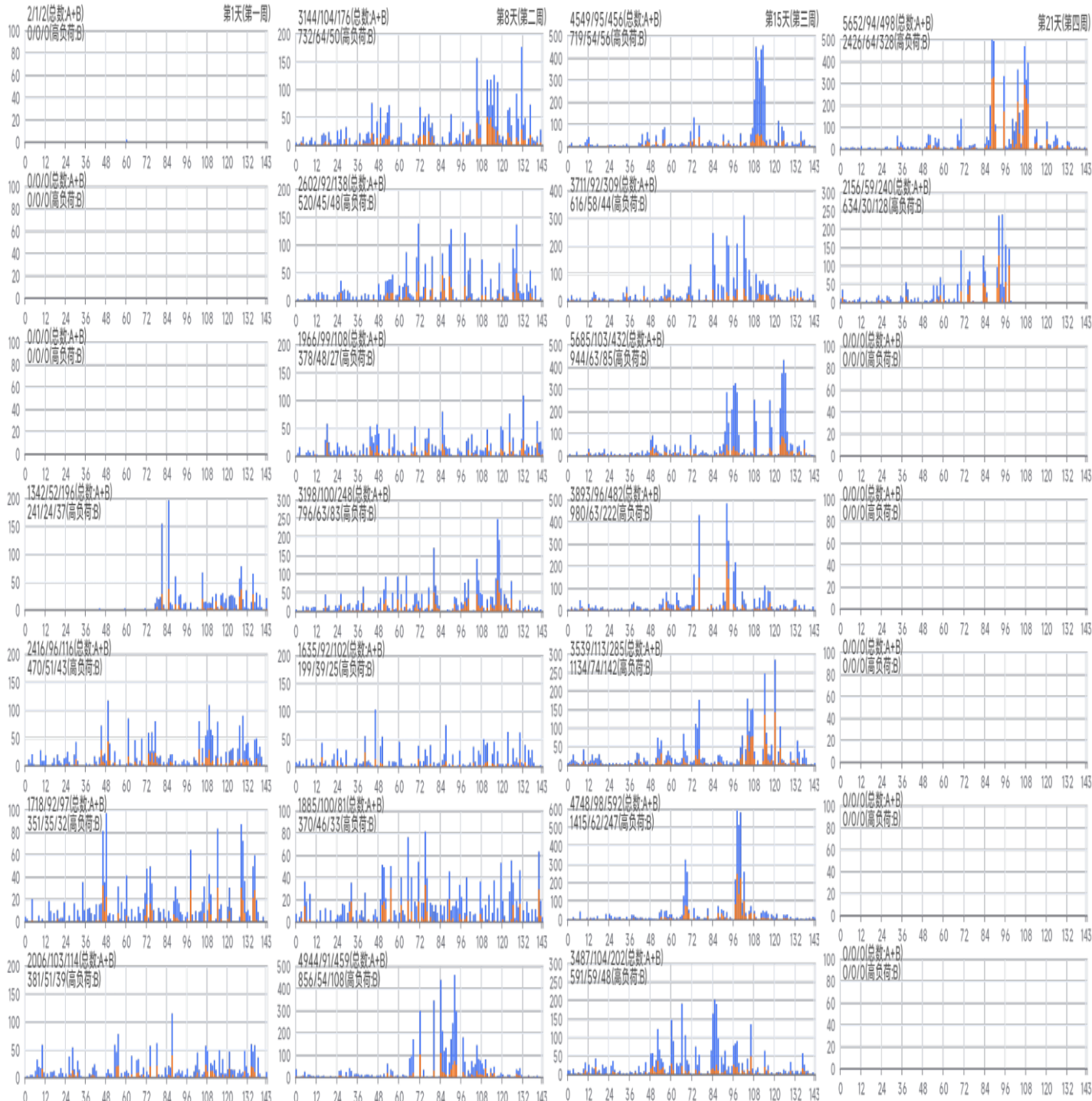
# 运动负荷监测报告 (示例)

(该运动监测报告及所用可穿戴设备, 并非是医疗器械, 仅供您的医生或康复师参考)



从2024-02-29开始的连续28天, 戴编号655D运动传感器的肢体:

- 每日平均摆动3060次, 其中高负荷737次, 高负荷占比24%;
- 每日的144个十分钟时段, 摆动最大值平均253次/10分钟, 其中高负荷91次/10分钟, 高负荷占比35%;
- 每日的144个十分钟时段, 有活动的时段, 平均每天89次/144, 其中高负荷52次/144 高负荷占比58%;



算法逻辑: 低阈值 A 计数 • 行走、摆动、或其他训练时, 如果受到的冲击到达一定的程度, 超过传感器的低阈值 A, 则传感器低阈值 A 的计数增加 1; • 低阈值 A 计数, 是个绝对值。其阈值与步行时计步相当, 但是不包含一些轻的、慢的步行。 • 高阈值 B 计数 • 快速行走、跳跃、跑动、或其他训练时, 如果受到的冲击到达更高的程度, 超过传感器的高阈值 B, 则传感器高阈值 B 的计数增加 1

# 运动负荷监测器使用步骤

(注) 穿戴者必须完成操作测试：用自己或他人手机微信，导出pdf报告、并转发出去。



包装内容:

- ① 设备
- ② 电池\*2
- ③ 系绳\*2
- ④ 翘板
- ⑤ 运动处方单
- ⑥ 说明书

## 步骤一、安装电池

(一块电池可连续使用2个月)



- ① 用翘板撬开设备外壳，正极朝向外侧安装电池



- ② 正极朝向外侧安装电池



- ③ 电池安装好后，扣紧后盖以防防水

## 步骤二、使用微信小程序客户端



- ④ 扫码、进入小程序，或微信搜索：“运动负荷监测器”小程序



- ⑤ 确保手机蓝牙打开

## ⑥ 打开定位服务

- 定位权限以及定位开关打开
- 部分手机会因为没有定位权限搜索不到设备。



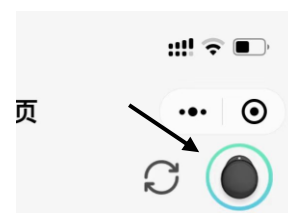
不保证所有品牌型号手机都能连接，如果自己的手机不能连接，请用他人手机



## ⑦ 允许小程序使用蓝牙



- ⑧ 设备靠近手机，点击小程序右上角黑色圆盘，绑定设备，绑定后等待10秒，设备会自动同步



## 绑定成功



- ⑨ 摇动传感器，等待10秒，查看首页中央圆圈的计数，确认有计数，表示设备运转正常



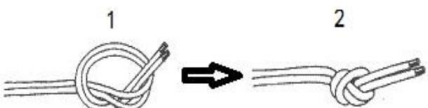
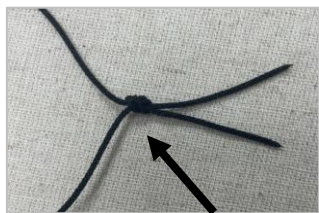
快速摇动设备，出现高负荷B数值



轻轻摇动设备，出现低负荷A数值

## 步骤三、穿戴设备

- ⑩ 设备务必打“固定单结”，系在脚踝
- ⑪ 松紧度确认。2指宽松紧度（最多只能两个手指伸入线绳环中）



打“固定单结”

线环和脚腕之间的松紧度，  
不超过2指（两个手指）

设备置于袜子外面；  
或可塞在袜子里

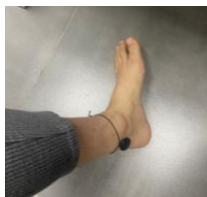
防水，泡澡淋浴也无须脱下

## 步骤四、导出运动负荷监测报告

- ⑫ 在小程序首页，选择起始日期



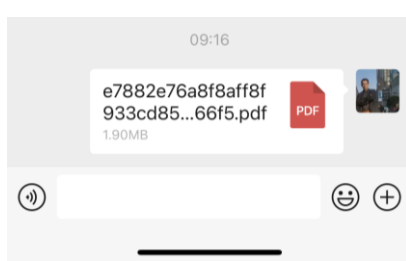
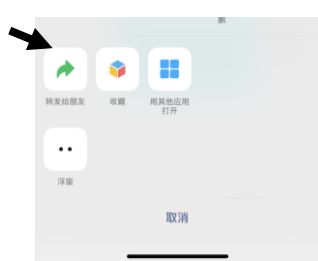
- ⑬ 拍穿戴的照片（可以不拍）



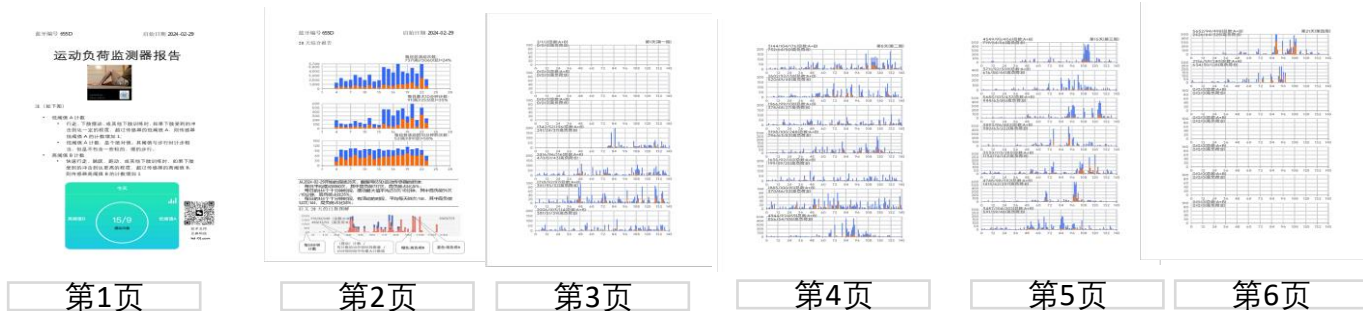
- ⑭ 查看报告



- ⑮ 导出报告保存，或发送给医生、康复师，以复查



- ⑯ 打印报告，用于复查



**(注) 穿戴者必须完成操作测试：用自己或他人手机微信，导出pdf报告、并转发出去。**