

Évaluation de la condition physique

Il s'agit d'une rencontre individuelle de 60 minutes au cours de laquelle le ou la kinésologue collecte des données subjectives (rapportées par le client ou la cliente) et objectives (obtenues suite à des mesures) lui permettant d'établir un programme d'entraînement efficace et sécuritaire pour le client ou la cliente.

Lors de la séance, le ou la kinésologue utilisera des questionnaires et différents tests et mesures physiques pour évaluer les déterminants de la condition physique du client ou de la cliente:

- La participation aux activités physiques santé.
- Les habitudes de vie (nutrition, sommeil, tabac, stress, etc.).
- Les facteurs de risques de la maladie cardiovasculaire.
- La composition corporelle (IMC, circonférence de la taille, plis cutanés).
- L'aptitude aérobie (fréquence cardiaque au repos et à l'effort, tension artérielle au repos et à l'effort, consommation maximale d'oxygène).
- Les aptitudes musculosquelettiques (la force, l'endurance musculaire, la puissance musculaire, flexibilité, l'équilibre et la posture).
- La santé du dos.