

Ime in priimek: Janez Novak
Starost: 21 let

Spol: moški
Datum meritve: 15.03.2015

TELESNE MERE	Telesna višina <i>longitudinalna razsežnost telesa</i>		55			
	174,5 cm					
TELESNE MERE	Telesna masa <i>voluminozna razsežnost telesa</i>		50			
	70,2 kg					
TELESNE MERE	Kožna guba nadlahti <i>ocena perifernega maščevja</i>		Zmerno tveganje	Zdravo območje	Zmerno tveganje	Povišano tveganje
	14 mm			44		
TELESNE MERE	Obseg trebuha <i>ocena centralnega maščevja</i>		48			
	78,6 cm					
TELESNE MERE	Indeks telesne mase <i>ocena maščobne mase</i>		55			
	23,5 kg/m ²					
ZDRAVO OBMOČJE			M	Ž		
	Kožna guba nadlahti		5-16 mm	8-22 mm		
	Obseg trebuha		67,8-88,7 cm	61,3-77,2 mm		
	Indeks telesne mase		18,7-26,2 kg/m ²	18,0-25,3 kg/m ²		

NAVODILO ZA BRANJE REZULTATOV

V levih stolpcih so zapisane surove vrednosti vsake merske naloge, znotraj preglednic pa so navedene percentilne vrednosti glede na spol. Percentilne vrednosti zajemajo vrednosti od 1 do 100 in kažejo, kakšen je položaj posameznika v populaciji.

Kožna guba nadlahti in obseg pasu sta antropometrijska kazalnika porazdelitve telesne maščobe. Obseg pasu je pokazatelj kopičenja maščobe v centralnem delu telesa, kožna guba nadlahti pa pokazatelj kopičenja maščobe na periferiji. Obe meri sta povezani s tveganjem srčno žilnih in presnovnih bolezni. Indeks telesne mase (ITM) je splošni kazalnik sestave telesa, s katerim lahko posameznike razvrščamo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost.

Pomembno: Prekomerna prehranjenost s seboj prinaša povečana tveganja obolenja za srčno-žilnimi in presnovnimi boleznimi ter nekaterimi vrstami rakavih obolenj. Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni posamezniki, ki imajo ob visokem ITM tudi velik obseg trebuha. ITM je zelo groba ocena prehranjenosti in tisti moški in ženske, ki imajo povečano mišično maso, se včasih znajdejo v kategoriji preddebelih, čeprav to niso. Če imaš torej visok ITM, pa nizke vrednosti obsega pasu in kožne gube nadlahti, potem si zelo verjetno v območju normalne prehranjenosti.

TELESNA DEJAVNOST	Telesna dejavnost <i>tedenski čas zmerno in visoko intenzivne dejavnosti</i>		Potrebno povečanje visoko tveganje	Priporočeno povečanje zmerno tveganje	Območje zdrave telesne dejavnosti	
		Zmerno 165 minut Visoko 50 minut				65
OBMOČJE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI	Čas telesne dejavnosti		Zmerna	Visoka		
			nad 420 min	ali nad 210 min		
Razmerje med zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo je 1:2 (za doseganje zdravega območja je npr. potrebno 120 min zmerno in 150 minut visoko intenzivne dejavnosti na teden)						

Čas in intenzivnost naše telesne dejavnosti sta kazalnika našega potenciala ohranjanja ustrezne ravni telesnega fitnesa, pa tudi kazalnika ustreznosti našega življenjskega sloga z vidika zdravstvenih tveganj. Oba sta povezana z zdravstvenimi tveganji prekomerne prehranjenosti, diabetesa, srčno-žilnih obolenj, raka dojke in debelega črevesa ter osteoporoze.

Pomembno: Ustrezna količina in intenzivnost telesne dejavnosti sta edino zagotovilo za ohranjanje in izboljševanje telesnega fitnesa. Telesna dejavnost in telesna nedejavnost sta neodvisni spremenljivki, kar pomeni, da sedeči čas in dejavni čas med seboj nista nujno povezana. Priporočamo, da je vsakdo čim manj časa nedejaven, čeprav se zavedamo, da je zaradi zahtev sodobnega študijskega okolja to težko dosegljivo. Kljub temu pa je mogoče vsak dan s športno vadbo doseči takšno količino in intenzivnost telesne dejavnosti, ki nam omogoča ohranjanje ali izboljševanje naše ravni telesnega fitnesa ter zmanjševanje zdravstvenih tveganj. Ustrezne ravni telesne dejavnosti je mogoče dosegati tudi s spremembami vsakodnevnih potovalnih navad, pri katerih motorna prevozna sredstva nadomestimo s kolesi, rollerji, rolkami, skiroji ali nogami.

Z ZDRAVIEM POVEZAN TELESNI FITNES	Dviganje trupa <i>moč in vzdržljivost trupa</i>		Potrebna izboljšava visoko tveganje	Priporočena izboljšava zmerno tveganje	Območje zdravega fitnesa	
		58 ponovitev				55
Z ZDRAVIEM POVEZAN TELESNI FITNES	Predklon stoje <i>gibljivost spodnjega dela hrbta in nog</i>		62			
	62 cm					
Z ZDRAVIEM POVEZAN TELESNI FITNES	Vesa v zgibi <i>moč in vzdržljivost rok in ramenskega obroča</i>		99			
	120 sekund					
Z ZDRAVIEM POVEZAN TELESNI FITNES	20-m stopnjevalni tek <i>aerobna moč</i>		55			
	90. cikel 60 ml/kg/min					
OBMOČJE ZDRAVEGA FITNESA	Dviganje trupa		M	Ž		
	Predklon stoje		≥48 cm	≥53 cm		
	Vesa v zgibi		≥55 sek	≥33 sek		
	20-m stopnjevalni tek		≥81. cikel	≥46. cikel		
		≥57,9 ml/min/kg	≥47,4 ml/min/kg			

Mednarodno uveljavljeni kazalniki z zdravjem povezanega fitnesa so aerobna moč, mišična moč, mišična vzdržljivost in gibljivost. Aerobna moč je kazalnik učinkovitosti delovanja srčno-dihalnega sistema, ki med telesnim naporom mišicam dobavlja kisik in hranila, ki pri mišičnem delu izgorevajo. Mišična moč kaže na učinkovitost mišic, da proizvajajo silo. Mišična vzdržljivost kaže na sposobnost ohranjanja proizvajanja sile pri ponavljajočih se gibih. Gibljivost je kazalnik sposobnosti izvajanja gibov z največjo amplitudo.

Pomembno: Aerobna moč je generalni kazalnik naše gibalne učinkovitosti, kar pomeni, da kaže na splošnoznailnost našega organizma, na drugi strani pa je gibljivost specifični kazalnik, kar pomeni, da gibljivost nog ne pomeni tudi gibljivosti rok. Mišična moč in vzdržljivost sta ravno tako pretežno generalna kazalnika. Z visoko razvitimi aerobnimi sposobnostmi zmanjšujemo tveganje srčnih obolenj, diabetesa in kapi, ustrezno razvite gibljivost, mišična moč in mišična vzdržljivost pa so pomembne za preprečevanje poškodb, saj omogočajo ustrezno telesno držo, zdrave spodnje delo hrbtenice in celotno delovanje telesa. Vse štiri kazalnike z zdravjem povezanega telesnega fitnesa je mogoče ohranjati in razvijati s pomočjo redne vsakodnevnne telesne dejavnosti, ki vključuje dolgotrajnejši tek, plavanje ali kolesarjenje, krepilne vaje za moč mišic trupa, rok in nog.

Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZAN TELESNI FITNES	Dotikanje plošč z roko <i>hitrost rok</i>		Potrebna izboljšava nizka učinkovitost	Priporočena izboljšava zmerna učinkovitost	Območje zdravega fitnesa	
		40 ponovitev			48	
Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZAN TELESNI FITNES	Skok v daljino z mesta <i>eksplozivna moč</i>		55			
	237 cm					
Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZAN TELESNI FITNES	Poligon nazaj <i>koordinacija telesa</i>		30			
	15 sekund					
Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZAN TELESNI FITNES	Indeks gibalne učinkovitosti <i>povprečje centilnih vrednosti vseh gibalnih merskih nalog</i>		58			
	58. percentil					
OBMOČJE ZDRAVEGA FITNESA			M	Ž		
	Dotikanje plošč z roko		≥50 pon	≥47 pon		
	Skok v daljino z mesta		≥227 cm	≥147 cm		
	Poligon nazaj		≥9,3 sek	≥12,0 sek		
Indeks gibalne učinkovitosti		≥56. percentil	≥56. percentil			

Hitrost, eksplozivna moč in koordinacija telesa so kazalniki z gibalno učinkovitostjo povezanega telesnega fitnesa. Hitrost je sposobnost izvajanja gibanja v kratkem časovnem obdobju in je kazalnik ustreznega delovanja našega centralnega živčnega sistema, ki analizira podatke in prenaša impulze v in iz gibalnih centrov naših možganov. Eksplozivna moč kaže na sposobnost proizvajanja mišične sile v kratkem časovnem obdobju. Je kazalnik tako ustreznega delovanja centralnega živčnega sistema kot tudi ustrezne znotrajmišične koordinacije mišičnih vlaken, ki morajo pri krčenju in sproščanju mišic delovati usklajeno. Koordinacija je kazalnik sposobnosti uravnavanja in usklajevanja telesnega gibanja glede na informacije, ki jih prek vidnih, slušnih in kinestetskih organov sprejemamo iz okolja. Je kazalnik ustreznega delovanja perifernih živčnih poti in kazalnik analitskih sposobnosti gibalnih centrov v možganih. Indeks gibalne učinkovitosti je kazalnik naše splošne učinkovitosti gibanja in ga izračunamo kot povprečje centilnih vrednosti vseh komponent z zdravjem in z gibalno učinkovitostjo povezanega fitnesa. Kljub temu, da izračun posamezniku lahko pokaže, da se nahaja v območju zdravega fitnesa, je potrebno biti pozoren na tiste komponente, ki se nahajajo izven tega področja.

Pomembno: Hitrost, eksplozivna moč in koordinacija so generalne gibalne sposobnosti, ki jih ne moremo neposredno povezovati z zmanjševanjem tveganja srčno-žilnih in presnovnih bolezni, imajo pa izjemno zaščitno funkcijo, saj nam omogočajo hiter in usklajen odziv v primeru premagovanja nepričakovanih ovir med gibanjem in pri padcih, pri ponavljajočih se gibalnih vzorcih med delom pa nam omogočajo bolj usklajeno gibanje, ki manj obremenjuje sklepne sisteme in na ta način zmanjšuje tveganje kroničnih obrab.