ŠPORTNA ZVEZA BREŽICE
Cesta bratov Milavcev 18
8250 Brežice, p. p. 18
Tel.: 041 781 207
E-pošta: info@sportbrezice.si
Spletna stran: www.sportbrezice.si

Št.: 36-2022
Datum: 7.12.2022

Zadeva: Meritev SLO-fit odrasli v Brežicah - 10. december 2022

Izkoristite brezplačno možnost in preverite vašo telesno zmogljivost v odrasli dobi ter rezultate primerjate s telesno zmogljivostjo v času šolanja in z rezultati vaših otrok.

Meritve SLOfit odrasli bomo izvedli v soboto, 10. decembra 2022, med 9. in 12. uro v Športni dvorani Brežice.

SLOfit odrasli je nadgradnja uveljavljenega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja v slovenskem šolskem okolju (Športnovzgojni karton), ki vam omogoča spremljanje telesne zmogljivosti tudi v odrasli dobi. Njegov namen je spodbuditi odrasle k diagnosticiranju in spremljanju njihove telesne zmogljivosti za ustrezno načrtovanje in izvedbo vadbenih programov in samoorganizirane športne in druge telesne dejavnosti.

Za čim večjo uporabnost SLOfit podatkov smo nadgradili aplikacijo Moj SLOfit, s katero lahko odrasli dostopate do vaših SLOfit podatkov in tudi ŠVK podatkov iz šolskega okolja, če jih imate shranjene. Z aplikacijo do SLOfit poročil poleg vas lahko dostopajo tudi vsi, ki jim vi omogočite dostop do podatkov, npr. kineziolog, trener, zdravnik.

Cilji vseživljenjske spremljave telesne zmogljivosti:

- Omogočanje strokovno podprtega svetovanja.
- Načrtovanje vadbe na podlagi ustrezne diagnostike in njena spremljava.
- Povečanje motivacije, samozavedanja in samoregulacije posameznika.
- Ugotavljanje sprememb v telesni zmogljivosti in zdravstvenih tveganjih na ravni posameznika in populacije.
- Napovedovanje vpliva telesne zmogljivosti na zdravstveno stanje v odrasli dobi.

Merske naloge:
Merjenje SLOfit odrasli je sestavljeno iz 3 sklopov: preverjanje zdravstvenega tveganja za izvedbo gibalnih nalog, osnovni sklop (z zdravjem povezana telesna zmogljivost), dodatni sklop (z gibalno učinkovitostjo povezana telesna zmogljivost).

1. Preverjanje zdravstvenega tveganja za izvedbo gibalnih nalog:
   - presejalni vprašalnik,
   - arterijski krvni tlak v mirovanju,

- srčna frekvenca v mirovanju,
- nasičenost kisika v krvi,
- vstajanje s stola v 30 sekundah.

2. Merske naloge osnovnega sklopa:
   - telesna višina,
   - telesna masa,
   - obseg pasu,
   - indeks telesne mase,
   - 6-minutni test hoje,
   - delni upogib trupa,
   - stisk pesti.
3. Merske naloge dodatnega sklopa:
   - navpični skok,
   - predklon sede,
   - dotikanje plošč z roko,
   - tek v osmici.

Vnos rezultatov in njihova analiza bo potekala prek aplikacije Moj SLOfit. Da boste na meritvah porabili manj časa, se lahko pred meritvami prijavite v aplikacijo Moj SLOfit prek te povezave. Doma poiščite Športnovzgojni karton (ŠVK) iz šolskega obdobja, če ga imate, in vpišite v aplikacijo svoje rezultate.

Naprošamo vas, da o možnosti brezplačnih meritev obvestite vse zainteresirane.

Lep športni pozdrav,

Vodja projekta in strokovni sodelavec ŠZB
Jaka Lenart