

Projekt PRAXE IV

Cíl projektu: kontrola zdatnosti a složení těla a na základě výsledků sestavit a realizovat tréninkový a výživový plán po dobu 6 týdnů

Úkoly:

- 1, změřit si v týdnu od 19.4.2021 hmotnost, výška, tělesné obvody, provést výstupový test zdatnosti a zahájit kontinuální měření klidové srdeční frekvence
- 2, na základě výsledků sestavit podrobný tréninkový plán na zvýšení kondice
- 3, sestavit výživový plán na základě zjištění výživových zvyklostí (24 hod recall příjmu potravin - rozbor)
- 4, po dobu 6 týdnů (do 6.6.2021) pohybová a výživová intervence dle plánu (zaznamenávat)
- 5, v týdnu od 7.6. 2021 provést výstupová měření INBODY a výstupový test
- 6, odevzdání projektu v písemné formě – zhodnocení + online zápočet přes TEAMS

Struktura projektu:

- Cíl projektu
- Výsledky měření (tabulky, grafy)
- Vytvoření pohybového a výživového plánu
- Záznam průběhu intervence
- Závěr

Metodika:

- **Hmotnost, tělesné obvody**

Hmotnost změřit na osobní váze (uvést v projektu typ váhy), výška, obvody (břicho, boky)

Výpočet BMI a WHR (Waist Hip Ratio)

- **Test fyzické kondice (zdatnosti)- výstupový test**

Hlavním ukazatelem je sledování srdeční frekvence (SF)

Co budete potřebovat: 40 - 45 cm stupínek (výška stupínku by měla dosahovat těsně pod koleno), **měřič času** (mobil, stopky), **měřič srdeční frekvence** (nejlépe sporttestr, ale lze i pohmatem spočítat)

Průběh testu (viz video – ale pozor je natočeno v pomalé verzi):

Odkaz na video: https://is.muni.cz/de/pitrsh/prubeh_testu_zdatnosti_2_s_hudbou_funky.mp4

výstupy na bedýnku. Vystupování a sestupování se provádí střídavě pravou a levou, přičemž vždy jedna noha zůstává na bedýnce. Při vystupování si nesmíte pomáhat opíráním rukou/dlaní o stehna. Výstupy se provádí **5 minut** ve frekvenci **30 výstupů** za minutu. Po výstupech si sednete a měří se srdeční frekvence (SF) v časech:

1-1:30 min- **SF1**

2-2:30 min- **SF2**

3-3:30 min- **SF3**

Mějte v paměti, že do vzorce je potřeba **dosadit srdeční frekvenci za 1 minutu**. Je nutné tedy SF1, SF2 a SF3 vynásobit dvěma, pokud měříte pohmatem za dobu 30 sekund. Na sporttestru se vám objeví srdeční frekvence za 1 minutu (není třeba násobit).

Aby se dodržela frekvence 30 výstupů za min, tak je dobré udávat tempo podle pohybu paží nahoru a dolů (co bude ukazovat další osoba)

Výpočet testu zdatnosti (index zdatnosti):

$$\text{Fitness index} = \frac{\text{doba vystupování (v sekundách)} \times 100}{(\text{SF1} + \text{SF2} + \text{SF3})}$$

Poznámka: SF1, SF2, SF3 – dosazujeme údaj za 1 min

Test zdatnosti - Norma pro aktivní osoby	
<80	méně výkonný
81-100	středně výkonný
101-120	dobře výkonný
121-140	velmi dobře výkonný
>141	výborně výkonný

- **Měření klidové SF**

Měření klidové SF provádět vždy ráno po probuzení, ještě vleže na posteli. Měření provádět alespoň 3x týdně a zaznamenat do tabulky, grafu