

# OBVODY TESTY INDEXY



**Pracovní zošit 1**

## Úloha 1

### MERANIE OBVODOV

Podľa videa si teraz odmeraj všetky svoje obvody na tele. Budeš vedieť presne odmerať ako sa mení tvoje telo a ako sa menia jednotlivé partie.

| <i>Obvody</i>  | <i>Prvé meranie - dátum:</i> | <i>Druhé meranie - dátum:</i> | <i>Tretie meranie - dátum:</i> | <i>Štvrté meranie - dátum:</i> |
|----------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>Paže</b>    |                              |                               |                                |                                |
| <b>Hrudník</b> |                              |                               |                                |                                |
| <b>Pás</b>     |                              |                               |                                |                                |
| <b>Boky</b>    |                              |                               |                                |                                |
| <b>Stehná</b>  |                              |                               |                                |                                |
| <b>Lýtka</b>   |                              |                               |                                |                                |

## Úloha 2

### WHR INDEX

Teraz si skús vypočítať svoj Waist to hip ratio index. Vďaka nemu vieme určiť, či v tvojom prípade hrozí riziko srdcovo-cievnych chorôb.

obvod pásu (cm)

i= —————

obvod bokov (cm)

i = —————

i =

## Úloha 3

### Pokožová pulzová frekvencia

Odmeraj si pokojovú pulzovú frekvenciu pomocou športtesteru alebo pomocou počítania pulzov počas 10s a vynásobením 6.

Moja pokojová pulzová frekvencia je: ..... pulzov a spadám do kategórie .....

## Úloha 4

### Ruffierová skúška

Sprav si Ruffierovú skúšku podľa postupu vo videu.

1. 1 min sed' pokojne, nehýb sa. Potom odmeraj pulzovú frekvenciu - P1
2. Sprav za 45s 30 drepov. Potom odmeraj pulzovú frekvenciu - P2
3. 1 min odpočívaj a opäť odmeraj pulzovú frekvenciu - P3
4. Vypočítaj svoju zdatnosť

$$(P1 + P2 + P3) - 200$$

$$i = \frac{\quad}{10}$$

10

$$i = \frac{\quad}{10}$$

$$i =$$

Výsledky:

**i = 0 = Výborná zdatnosť**

**i = 1 - 5 = Dobrá**

**i = 6 - 10 = Priemerná**

**i = 11 - 15 = Slabá**

**i = 16 a viac = nedostatočná**

## Úloha 5

### Cooperov test

Sprav si Cooperov test, čiže beh na 12 minút. Chod' na ovál alebo si stiahni niektorú z aplikácií do mobilu.

Za 12 min som odbehol/a ..... m

$VO_{2max} = (22.35 \times km) - 11.29$

Moje  $VO_{2max}$  je ..... ml / kg / min

| <b>TEST</b>                     | <b><i>Prvé meranie -<br/>dátum:</i></b> | <b><i>Druhé meranie<br/>- dátum:</i></b> | <b><i>Tretie meranie<br/>- dátum:</i></b> | <b><i>Štvrté meranie<br/>- dátum:</i></b> |
|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>WHR index</b>                |                                         |                                          |                                           |                                           |
| <b>Pokožová<br/>pulzová f.</b>  |                                         |                                          |                                           |                                           |
| <b>Ruffierová<br/>skúška</b>    |                                         |                                          |                                           |                                           |
| <b>Cooperov<br/>test</b>        |                                         |                                          |                                           |                                           |
| <b>Test chôdze<br/>na 2 km*</b> |                                         |                                          |                                           |                                           |

\* vyplňaj iba ak nerobíš Cooperov test