

# Priročnik za izvedbo delavnice

## ALI SEM FIT

### Navodila za izvajalce

Marec 2015

Urednica: Tjaša Knific

Avtorici: Andrea Backović Juričan  
Tjaša Knific

Jezikovni pregled: Ivanka Huber

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2015

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

---

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	4
2	ZNAČILNOSTI DELAVNICE ALI SEM FIT? .....	4
3	PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA .....	6
4	6-MINUTNI TEST HOJE .....	6
5	2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU .....	10
6	INTERPRETACIJA REZULTATOV IN INDIVIDUALNO SVETOVANJE.....	12

## KAZALO PRILOG

Priloga 1: Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti .....	14
Priloga 2: Testni karton za preizkus hoje na 2 kilometra .....	16
Priloga 3: Testni karton za 6-minutni test hoje .....	18
Priloga 4: Testni karton za 2-minutni test stopanja .....	20

## 1 UVOD

V priložniku vam predstavljamo navodila za izvedbo kratke zdravstveno-vzgojne delavnice ALI SEM FIT? Delavnica ALI SEM FIT spada pod temeljno obravnavo preventivnega programa v Centru za krepitev zdravja (CKZ).

## 2 ZNAČILNOSTI DELAVNICE ALI SEM FIT?

### Komu je namenjena

Vsem odraslim posameznikom iz ciljne populacije programa, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna pripravljenost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju (glede na rezultate testiranja).

### Trajanje in struktura

- 1 srečanje
- 120 min za srečanje (za udeležence)
- dodatnih 30 min za pripravo na srečanje (za izvajalce)

Druge možne alternative v strukturi in skupnem trajanju 120 minut npr.:

- 2 krajši srečanja (priprava na testiranje in izvedba testa + interpretacija rezultatov s svetovanjem za TD)
- Druge alternative v skupnem trajanju 120 minut

### Število udeležencev

- 10

### Število izvajalcev

- 3 + 1

### Kader/izvajalci

- 1 x zdravstveni tehnik/reševalec (samo za čas trajanja izvedbe testiranja v ožjem smislu oziroma maksimalno 90 minut) • 2 x DMS in 1 FT (alternative:
  - 1 x DMS + 1 x FT + 1 x dipl. kineziolog/prof. šp. vzg.
  - 2 x DMS + 1 x dipl. kineziolog/prof. šp. vzg.
  - 1 x DMS + 2 x dipl. kineziolog/prof. šp. vzg.
  - 2 x FT + 1 x dipl. kineziolog/prof. šp. vzg.)

## Cilji

- Posameznikom posredovati informacijo o njihovi telesni pripravljenosti (predvsem aerobni zmogljivosti).
- Posameznikom ponuditi individualen nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost.

## Vsebina

- Opraviti enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne pripravljenosti:
  - preizkus hoje na 2 km ali
  - 6-minutni preizkus hoje ali
  - 2-minutni test stopanja na mestu.
- Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja strokovno svetovanje o najbolj ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

## Gradiva

- **Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti** (Univerzalni obrazec za pripravo na testiranje, ki vsebuje datum, osebne podatke (ime in priimek, starost, telefon) in skupne meritve (telesna višina in telesna masa, indeks telesne mase (ITM), krvni tlak), kratka predstavitev testov in njihov namen (za koga, kateri test), testiranje, ocena (zdravstvene) primernosti za testiranje, podpis (s katerim potrdijo, da se strinjajo, da test opravljajo na lastno odgovornost in dovoljujejo uporabo podatkov v znanstvene namene)
- **Testni kartoni za preizkus hoje na 2 km**
- **Testni karton za 6-minutni test hoje**
- **Testni karton za 2-minutni test stopanja**
- Letna datumska knjižica **Z gibanjem do zdravja** (ZGDZ)
- Informativna zloženska **Mavrični program hoje 1**

## Pripomočki

- WinWalk računalniški program za UKK test hoje (Preizkus hoje na 2 km)
- prenosni računalnik in (prenosni) tiskalnik
- paket praznih listov A4, sponke in spenjač
- podloge za pisanje in paket pisal
- 2 x merilnik krvnega tlaka
- 1 x merilno kolo za merjenje razdalje
- 10 x merilniki srčnega utripa (ura + pas)
- razkužilo za pasove merilnikov srčnega utripa
- 1 x osebna elektronska tehtnica za merjenje telesne mase z višinomerom (1 x 150 cm trak, 1 x ravnilo)
- 4 x zložljiv stol
- 2 x zložljiva miza

- 10 x stožec
- 5 x kronometer (štoparica)
- 2 x digitalna namizna ura (minute, sekunde)
- 1 x žepni računalnik (kalkulator)
- krede/barvni markerji/barvni lepilni trak
- komplet prve pomoči
- kolut električnega kabla (50 m) (v primeru tiskanja rezultatov testiranja na terenu)
- barvni trak ali vrvica (za označbo višine pri 2-minutnem testu stopanja) ali komplet cevi za 2-minutni test stopanja.

### 3 PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA

Preizkus hoje na 2 kilometra izvedite po že znanem protokolu.

Pred preizkusom naj udeleženec delavnice izpolni obrazec **Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti** (glej prilogo 1).

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec **Testni karton za preizkus hoje na 2 kilometra** (glej prilogo 2).

### 4 6-MINUTNI TEST HOJE

Pred preizkusom naj udeleženec delavnice izpolni obrazec **Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti** (glej prilogo 1).

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec **Testni karton za 6-minutni test hoje** (glej prilogo 3).

- **Namen:**  
Oceniti aerobno vzdržljivost.
- **Oprema:**  
merilno kolo za merjenje razdalje, samolepilni barvni trak, 2 x kronometer, 4 stožci, barvni marker, testni kartoni za 6-minutni test hoje, žepni računalnik, merilniki srčnega utripa.

- **Postopek:**

Preiskovance razdelite v pare, pri čemer eden izmed preiskovancev opravlja test, drugi šteje kroge (po vsakem prehojenem krogu označijo število prehojenih krogov na testni karton za 6-minutni test hoje).

Demonstrirajte prehojen krog, bodite pozorni predvsem na demonstracijo obračanja pri označbi, naj bo čim hitrejša in brez ustavljanja. Hoja naj bo hitra, vendar ne tecite.

Startanje posameznih preiskovancev naj bo v 10 sekundnem razmiku. Na povelje »zdaj« naj preiskovanci začnejo hoditi, kakor hitro morejo, 6 minut.

Po vsaki minuti spodbujajte preiskovance. Povprašajte jih o vrednosti njihovega srčnega utripa (da se prepričate ali merilniki ustrezno delujejo) in jih obvestite o preostalem času testiranja.

Po 1 minuti recite: Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 5 minut.

Po 2 minutah recite: Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 4 minute.

Po 3 minutah recite: Bravo, dobro vam gre. Ste že na polovici testa.

Po 4 minutah recite: Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 2 minuti.

Po 5 minutah recite: Bravo, dobro vam gre. Do konca je le še minuta.

15 sekund pred koncem testa recite: Vsak čas bo konec testa.

Po 6 minutah recite: Stop! Počakajte na mestu.

Po preteku 6 minut ustavite vsakega preiskovanca posebej. Hitro se sprehodite do preiskovanca in odčitajte vrednost srčnega utripa. Prav tako odčitajte (glede na preiskovancu najbližji marker) prehojeno razdaljo zadnjega kroga.

Če se preiskovanec ustavi pred pretekom 6 minut in ne zmore več opravljati testa, preiskovalec zabeleži čas in prehojeno razdaljo ob koncu in razlog za nedokončanje testa.

- **Navodila preiskovancem:**

Razdelite se v pare.

Hodite, kakor hitro morete 6 minut (ne tecite). Vaš cilj naj bo čim večja prehojena razdalja. Bodite pozorni da se pri označbi obrnete čim hitreje in brez ustavljanja. Pozorno glejte mojo demonstracijo (demonstracija obračanja pri markerju).

Po poteku vsake minute vas bomo opozarjali, da boste lahko presojali o vašem počutju.

Če ne morete neprestano hoditi, nič hudega. Če se hočete med testom odpočiti se ustavite, odpočijte in nato nadaljujte.

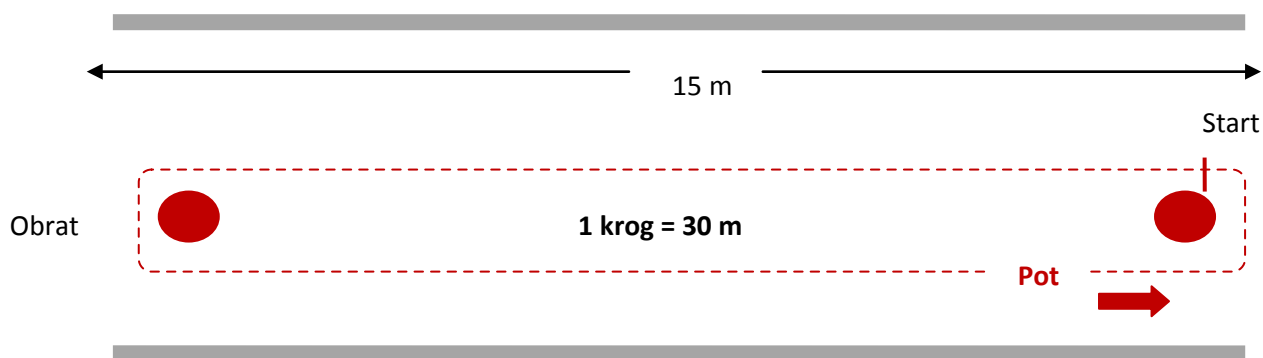
- **Navodilo pomočniku:**

Zabeležite vsak prehojen krog, ko se preiskovanec sprehodi mimo vas. Ne hodite ob progi, ne pogovarjajte se s preiskovancem. Stojte ob ciljni črti.

- **Rezultat:**

Končni rezultat preizkusa je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in razdalje enega kroga v metrih (30 m) in prištevek prehojene razdalje zadnjega kroga (za odčitavanje upoštevajte preiskovancu najbližjo označbo na tleh/steni).

Primer: Če preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov je rezultat testa:  $(24 \times 30) + 18 = 738$  m





## Vrednotenje rezultatov testa

### 6-minutni test hoje - moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
18–29	≤ 655	656–699	≥ 700
30–39	≤ 630	631–694	≥ 695
40–49	≤ 630	631–694	≥ 695
50–59	≤ 605	606–674	≥ 675
60–69	≤ 565	566–634	≥ 635
≥ 70	≤ 505	506–569	≥ 570

### 6-minutni test hoje - ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
18–29	≤ 605	606–660	≥ 661
30–39	≤ 600	601–655	≥ 656
40–49	≤ 590	591–645	≥ 646
50–59	≤ 565	566–615	≥ 616
60–69	≤ 525	526–575	≥ 576
≥ 70	≤ 465	466–515	≥ 516

## 5 2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU

Pred preizkusom naj udeleženec delavnice izpolni obrazec **Ocenjevanje primernosti za testiranje telesne zmogljivosti** (glej prilogo 1).

Za vpisovanje rezultatov uporabite obrazec **Testni karton za 2-minutni test stopanja** (glej prilogo 4).

- **Namen:**  
Oceniti aerobno vzdržljivost.
- **Oprema:**  
barvni trak ali vrvica, kronometer.
- **Postopek:**  
Preiskovanec stoji ob steni, na kateri označimo višino med pogačico in črevničnim grebenom.  
  
Preiskovanec bo na mestu stopal dve minuti, tako da bo koleno vedno segalo do označene višine.  
  
Dovoljeni so vmesni počitki in opora z eno roko na steno ali stol.
- **Navodila preiskovancem:**  
Pri korakanju na mestu boste dvigovali kolena tako visoko, da se boste z njimi dotikali vrvice.  
  
Pri vsakem koraku se morate s celotnim podplatom dotakniti tal. Morate korakati na mestu in ne teči.  
  
Preiskovalec vas bo opozarjal po poteku vsakih 30 sekund, da boste lahko presojali o vašem počutju.  
  
Če ne morete stopati dve minuti, nič hudega, potrudite se in stopajte kolikor časa zmorete.  
  
Če se hočete med testom odpočiti, se ustavite, odpočijte in nato nadaljujte.
- **Rezultat:** število dvigov desnega kolena do označene višine.



## Vrednotenje rezultatov testa

### 2-minutni test stopanja na mestu- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 87	87 do 115	≥ 115
65–69	≤ 87	86 do 116	≥ 116
70–74	≤ 80	80 do 110	≥ 110
75–79	≤ 73	73 do 109	≥ 109
80–84	≤ 71	71 do 103	≥ 103
85–89	≤ 59	59 do 91	≥ 91
90–94	≤ 52	52 do 86	≥ 86

### 2-minutni test stopanja na mestu- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 75	75 do 107	≥ 107
65–69	≤ 73	73 do 107	≥ 107
70–74	≤ 68	68 do 101	≥ 101
75–79	≤ 68	68 do 100	≥ 100
80–84	≤ 60	60 do 91	≥ 91
85–89	≤ 55	55 do 85	≥ 85
90–94	≤ 44	44 do 72	≥ 72

## 6 INTERPRETACIJA REZULTATOV IN INDIVIDUALNO SVETOVANJE

- Udeležencem se individualno interpretira/obrazloži rezultate testiranja (npr. ITM/stanje prehranjenosti, kategorija telesne zmogljivosti).
- Svetuje se jim najprimernejša in zdravju prijazna telesna dejavnost (glede na rezultate testiranja in HEPA priporočila, ki se jih uskladi z željami, potrebami, zdravstvenim stanjem in zmožnostmi udeležencev). Pri tem se upoštevata načelo FITT (Frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip TD) in načelo uravnotežene TD.
- Kratka predstavitev ZGDZ gradiv:
  - letna datumska ZGDZ knjižica (poudari se možnost za spremljanje napredka spomladi in jeseni preko "občinskih preizkusov hoje" v lokalni skupnosti) in
  - informativna zloženska Mavrični program hoje 1 (poudari se pomen hoje za zdravje).
- Po potrebi se jim svetuje vključitev v druge krajše delavnice in/ali poglobljene obravnave (npr. delavnice GIBAM SE in/ali ZDRAVO HUIŠANJE) oziroma se jih informira o možnostih za neorganizirano telesno vadbo in ustreznih organiziranih vadbenih programih v njihovi lokalni skupnosti.

## SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Priloga 1

### CENJEVANJE PRIMERNOSTI ZA TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI

IME: \_\_\_\_\_ PRIIMEK: \_\_\_\_\_

TELEFON: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_ STAROST: \_\_\_\_\_ (let)

TELESNA VIŠINA: \_\_\_\_\_ (cm) TELESNA MASA: \_\_\_\_\_ (kg)

ITM: \_\_\_\_\_ ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )

KRVNI TLAK: \_\_\_\_\_ (mmHg)

- ❖ S testi hoje preizkušamo predvsem aerobno zmogljivost (zmogljivost srca, ožilja in dihal).
- ❖ Test hoje na 2 km je namenjen zdravim osebam, starim od 20–65 let.
- ❖ 6 minutni test hoje je primeren za osebe, stare od 18–65 let, z različnimi kroničnimi stanji in/ali prekomerno telesno maso.
- ❖ 2 minutni test stopanja na mestu je primeren za osebe v starosti 65 let in več ali kronične bolnike pod 65 letom starosti, ki so slabše telesno pripravljene.
- ❖ Priporočamo, da preizkus vedno opravite pod nadzorom.
- ❖ V preizkusu sodelujete na svojo odgovornost.

## **1. OCENJEVANJE PRIMERNOSTI ZA TESTIRANJE**

**Odgovorite na vsa vprašanja!**

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Ali imate prirojeno kakšno srčno napako ali obolenje?                   | DA | NE |
| 2. Ali imate boleče, otekle ali vnete sklepe?                              | DA | NE |
| 3. Ali kdaj med hojo čutite pekočo bolečino, tiščanje ali pritisk v prsih? | DA | NE |
| 4. Ali ste kdaj med hojo omotični ali vrtoglavci?                          | DA | NE |
| 5. Ali ste izjemno utrujeni?   | DA | NE |
| 6. Imate vročino?  | DA | NE |
| 7. Jemljete kakšna zdravila? Katera?                                       | DA | NE |
| 8. Ste bili pred kratkim (zadnje 3 mesece) bolni?                          | DA | NE |

**Če ste na vsa vprašanja odgovorili z "NE", lahko varno opravite testiranje. Če ste na eno ali več vprašanj odgovorili z "DA", se posvetujte z vodjo testa.**

**PODPIS:** \_\_\_\_\_

*S svojim podpisom potrjujem, da so navedeni podatki točni in hkrati dovoljujem organizatorjem testiranja uporabo svojih podatkov v znanstvene namene.*

**SKUPAJ ZA ZDRAVJE**

Priloga 2

**TESTNI KARTON ZA PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Datum testiranja:  
\_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_ let

Višina: \_\_\_\_\_ cm

Masa: \_\_\_\_\_ kg

**START:** \_\_\_\_\_ minut \_\_\_\_\_ sekund

**CILJ:** \_\_\_\_\_ minut \_\_\_\_\_ sekund

Srčni utrip na cilju: \_\_\_\_\_ utripov /minuto

**Indeks telesne zmogljivosti**

**Kategorija telesne zmogljivosti**

< 70

izrazito podpovprečna

70 - 89

podpovprečna

90 - 110

povprečna

111 - 130

nadpovprečna

> 130

izrazito nadpovprečna

Po priloženi **formuli** si lahko sami (na osnovi spola, starosti, indeksa telesne mase, časa, ki ste ga porabili za hojo na 2 kilometra in srčnega utripa na cilju) izračunate **indeks telesne zmogljivosti** s pomočjo žepnega računalja.

---

## 2. FORMULA ZA IZRAČUNAVANJE INDEKSA TELESNE ZMOGLJIVOSTI (FITNES INDEKSA).

1. Pomnožite in dodajte svoje vrednosti.

	MOŠKI (M)	ŽENSKE (Ž)
Čas hoje	minute _____ x 11,6 = _____	_____ x 8,5 = _____
	sekunde _____ x 0,2 = _____	_____ x 0,14 = _____
Pulz	utripi / min _____ x 0,56 = _____	_____ x 0,32 = _____
ITM	kg / m <sup>2</sup> _____ x 2,6 = _____	_____ x 1,1 = _____
	vsota: _____	vsota: _____

2. Odštejte od vsote.

	vsota: _____	vsota: _____
starost	leta _____ x 0,2 = _____	_____ x 0,4 = _____
	= _____	= _____

3. Izračunano razliko odštejte od 420 (M) ali 304 (Ž).

	420	304
	- _____	- _____
Indeks telesne zmogljivosti	= _____	= _____

---

Na podlagi rezultata pa si nato sami odčitajte tudi **kategorijo telesne zmogljivosti na prvi strani kartona.**



**SKUPAJ ZA ZDRAVJE**

**TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Datum testiranja: \_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_ let

Višina: \_\_\_\_\_ cm

Masa: \_\_\_\_\_ kg

**Hodite kakor hitro zmorete 6 minut. Vaš cilj naj bo čim večja prehojena razdalja.**

**Bodite pozorni, da se pri označbi obrnete čim hitreje in brez ustavljanja.**

Po vsakem prehojenem krogu označite s črtico število prehojenih krogov v spodaj pripravljeno tabelo. Ena črtica predstavlja prehojenih 30 metrov.

III 5	III-10	III 15	III 20	III-25	III 30	III 35

Prehojena razdalja zadnjega kroga  m.

Prehojena razdalja: \_\_\_\_\_ m

Srčni utrip: \_\_\_\_\_ utripov /min

Kategorija telesne zmogljivosti  
(obkrožite):

**Pod povprečjem**

**Povprečno**

**Nad povprečjem**

OPOMBE:

**Tabela razdalj (število krogov/razdalja v metrih)**

<b>Prehojena razdalja-krog (m)</b>	<b>15</b> 450	<b>16</b> 510	<b>17</b> 540	<b>18</b> 570	<b>19</b> 600	<b>20</b> 630
<b>Prehojena razdalja-krog (m)</b>	<b>21</b> 660	<b>22</b> 690	<b>23</b> 720	<b>24</b> 750	<b>25</b> 780	<b>26</b> 810
<b>Prehojena razdalja-krog (m)</b>	<b>27</b> 840	<b>28</b> 870	<b>29</b> 900	<b>30</b> 930	<b>31</b> 960	<b>32</b> 990
<b>Prehojena razdalja-krog (m)</b>	<b>33</b> 1020	<b>34</b> 1050				

**Vrednotenje rezultatov****6-minutni test hoje- moški**

<b>Starost</b>	<b>Pod povprečjem</b>	<b>Povprečno</b>	<b>Nad povprečjem</b>
18–29	≤ 655	656–699	≥ 700
30–39	≤ 630	631–694	≥ 695
40–49	≤ 630	631–694	≥ 695
50–59	≤ 605	606–674	≥ 675
60–69	≤ 565	566–634	≥ 635
≥ 70	≤ 505	506–569	≥ 570

**6-minutni test hoje-ženske**

<b>Starost</b>	<b>Pod povprečjem</b>	<b>Povprečno</b>	<b>Nad povprečjem</b>
18–29	≤ 605	606–660	≥ 661
30–39	≤ 600	601–655	≥ 656
40–49	≤ 590	591–645	≥ 646
50–59	≤ 565	566–615	≥ 616
60–69	≤ 525	526–575	≥ 576
≥ 70	≤ 465	466–515	≥ 516

## SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Priloga 4

### TESTNI KARTON ZA 2-MINUTNI TEST STOPANJA

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Datum testiranja: \_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_ let

Višina: \_\_\_\_\_ cm

Masa: \_\_\_\_\_ kg

**Stopajte kakor hitro zmorete 2 minuti tako, da visoko dvigate kolena. Bodite pozorni, da se s kolenom vsakič dotaknete označene višine.**

Število dvigov desnega kolena: \_\_\_\_\_

Kategorija telesne zmogljivosti (obkrožite):

**Pod povprečjem**

**Povprečno**

**Nad povprečjem**

OPOMBE:

## Vrednotenje rezultatov testa

### 2-minutni test stopanja na mestu- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 87	87 do 115	≥ 115
65–69	≤ 87	86 do 116	≥ 116
70–74	≤ 80	80 do 110	≥ 110
75–79	≤ 73	73 do 109	≥ 109
80–84	≤ 71	71 do 103	≥ 103
85–89	≤ 59	59 do 91	≥ 91
90–94	≤ 52	52 do 86	≥ 86

### 2-minutni test stopanja na mestu- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 75	75 do 107	≥ 107
65–69	≤ 73	73 do 107	≥ 107
70–74	≤ 68	68 do 101	≥ 101
75–79	≤ 68	68 do 100	≥ 100
80–84	≤ 60	60 do 91	≥ 91
85–89	≤ 55	55 do 85	≥ 85
90–94	≤ 44	44 do 72	≥ 72

