

18-45 let

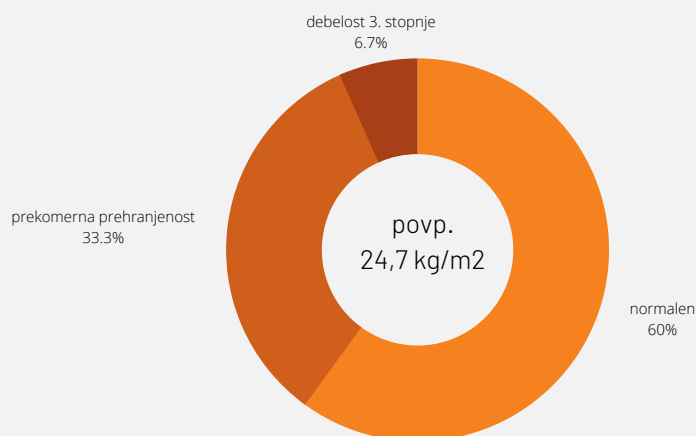
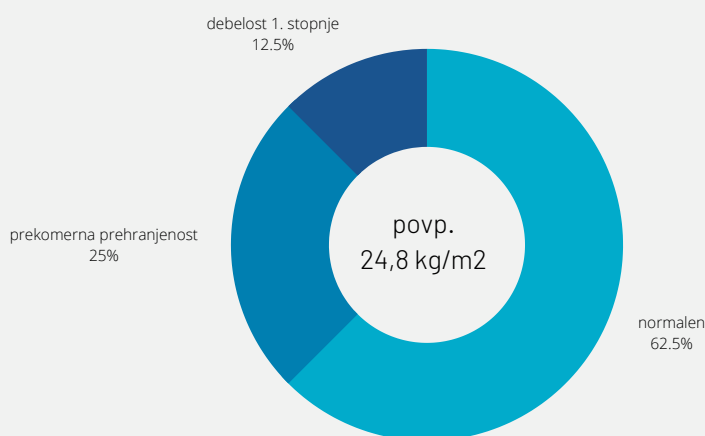


Telesna sestava

Prekomerna telesna masa in debelost sta povezani s povečanim tveganjem za nenalezljive kronične bolezni.

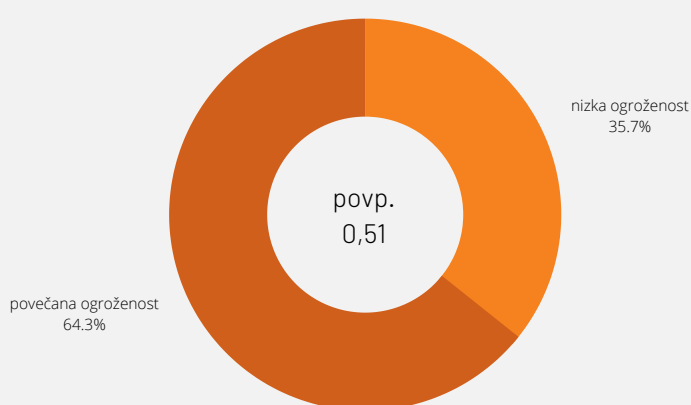
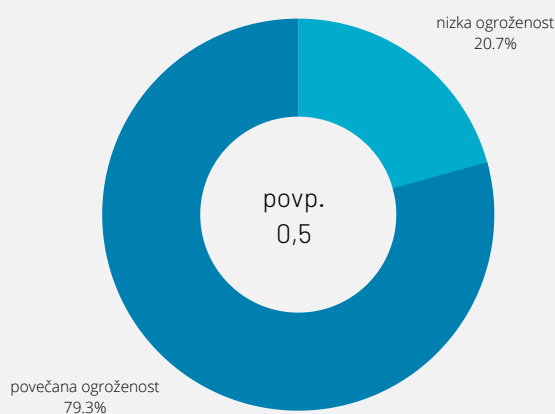
indeks telesne mase

Indeks telesne mase podaja razmerje med telesno maso in telesno višino posameznika in je mera za ocenjevanje splošne debelosti. Ob tem moramo vedno upoštevati tudi značilnosti posameznika - njegovo količino mišične mase, morebitne otekline ... Zdravo območje ITM je med 18,5 in 25.



razmerje med obsegom trebuha in telesno višino

Razmerje med obsegom trebuha in telesno višino upošteva tudi višino posameznika. Vrednosti pod 0,5 predstavljajo nizko, vrednosti nad 0,5 pa povišano zdravstveno tveganje.

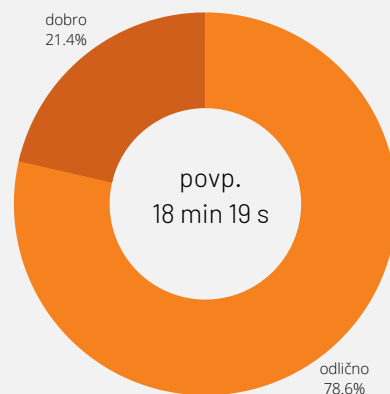
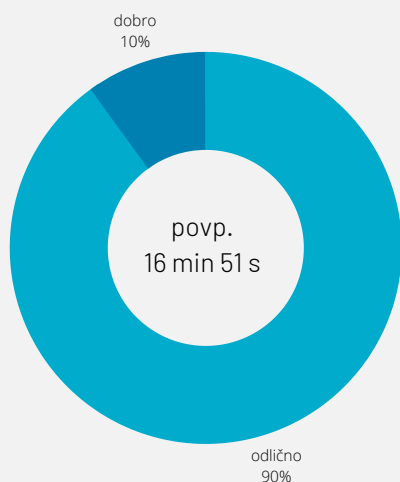


Aerobna zmogljivost

Aerobna ali srčno-dihalna vzdržljivost je dober indikator zdravja posameznika. Dobra (ali čez čas izboljšana) aerobna zmogljivost zmanjšuje tveganje za umrljivost in srčno-žilne bolezni, poleg tega pa ima pozitiven vpliv tudi na kognitivne sposobnosti posameznika.

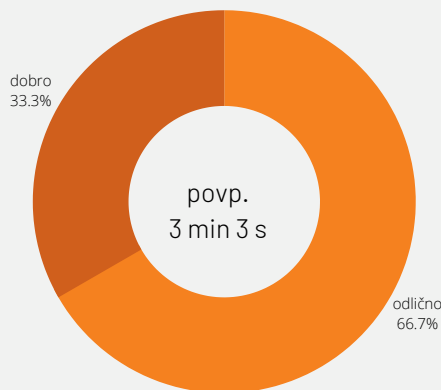
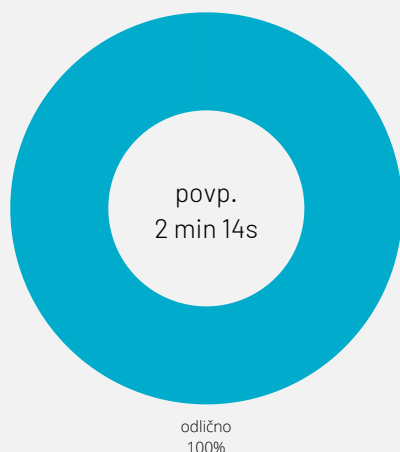
Hoja na 2000 m

Meritev hoje na 2000 m nam poda informacijo o zmogljivosti srčno-žilnega sistema ter sposobnosti racionalnega uravnavanja živčno-mišičnega kontinuiranega naprežanja.



Hoja ali tek na 600 m

Meritev je izvedlo 68 merjencev (30 M, 38 Ž). Pri tej meritvi je naloga merjencev, da v teku, hoji ali kombinaciji obeh kar najhitreje premagajo razdaljo 600 m. Gre za test višje intenzivnosti, ki od merjencev poleg dobre srčno-dihalne zmogljivosti zahteva tudi večjo mišično zmogljivost spodnjega dela telesa in zadostno zmogljivost dihalnih mišic.

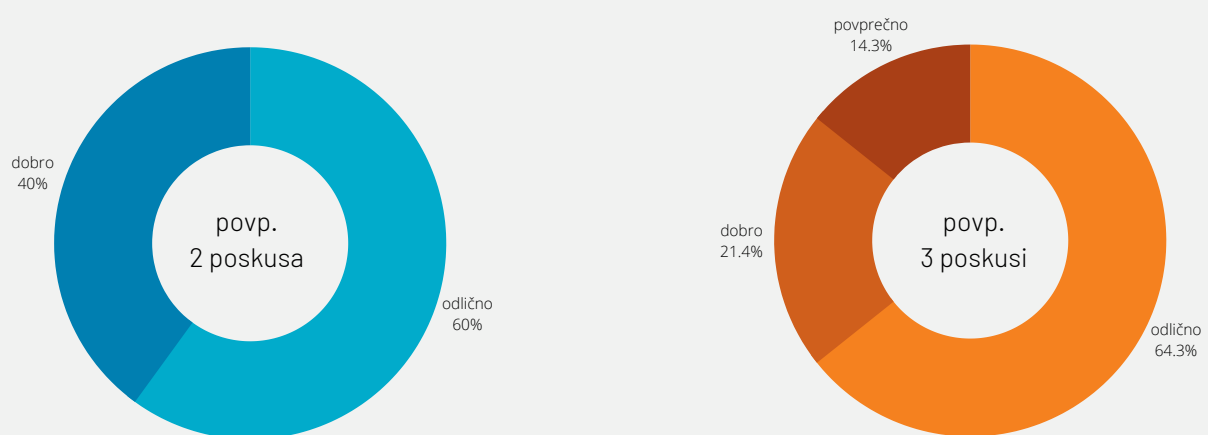


Ravnotežje

Dobro ravnotežje je osnova za varno in učinkovito gibanje ter se s staranjem slabša, sploh v pogojih, kjer se ne moremo zanašati na vid. Še posebej pomembno je pri starejši populaciji, saj slabo ravnotežje vodi k večjem tveganju za padce in posledične težave.

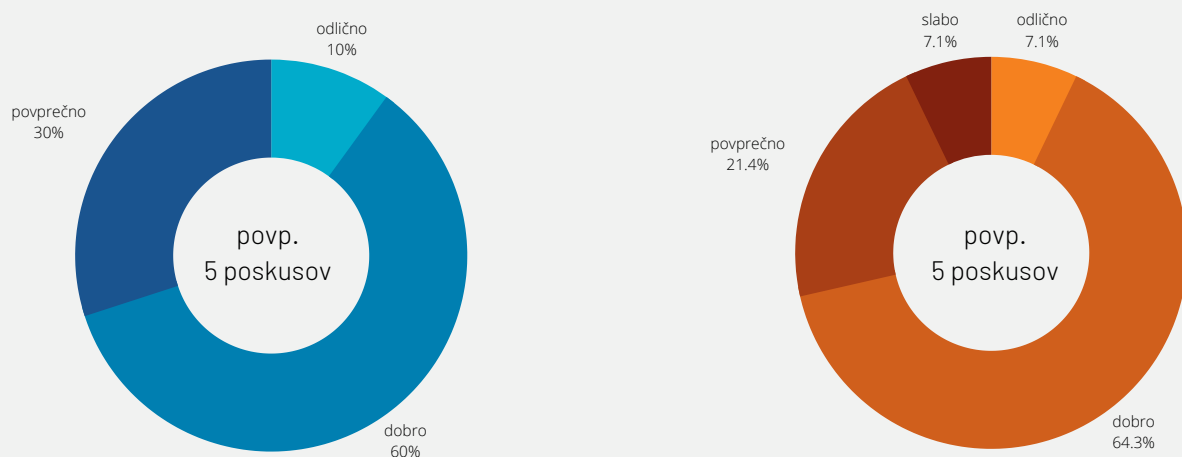
Enonožna stoja na mehki podlagi, odprte oči

Z meritvijo ravnotežja na mehki podlagi z odprtimi očmi ocenjujemo, kako dobro je ohranjanje ravnotežnega položaja na nestabilni podlagi s poudarkom na delovanju vidne informacije in vestibularnega aparata (npr. hoja po neravni površini).



Enonožna stoja na trdi podlagi, zaprte oči

Z meritvijo ravnotežja z zaprtimi očmi ocenjujemo, kako dobro je ohranjanje ravnotežnega položaja, ko se ne moremo zanašati na vidno povratno informacijo. V tem primeru več dela opravljata vestibularni sistem in receptorji v mišicah in sklepih.

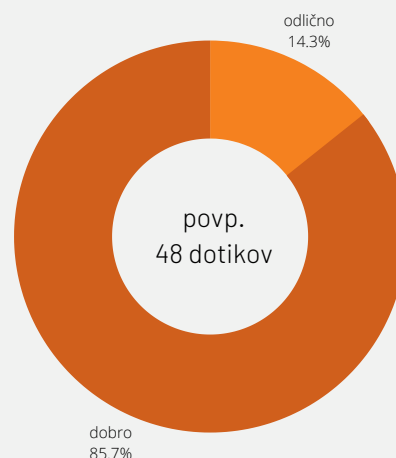
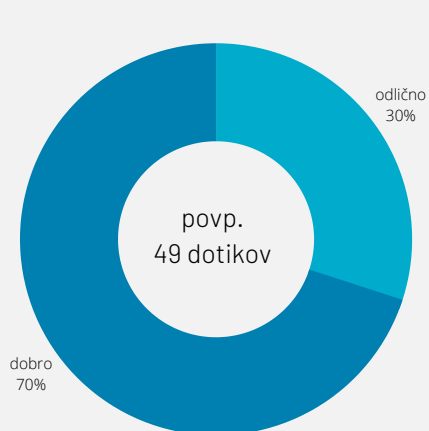


Koordinacija

Koordinacija je kompleksna sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja. Rezultat koordinacijskih nalog odseva posameznikovo gibalno izkušnost (spekter različnih gibalnih znanj), hitrost utrujanja, poleg tega pa lahko z meritvami pravočasno zaznamo upad posameznikov koordinacijskih sposobnosti in ustrezno vplivamo.

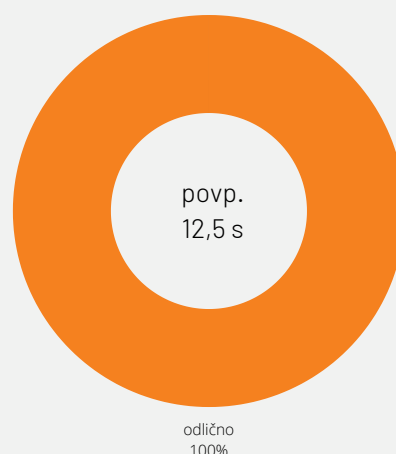
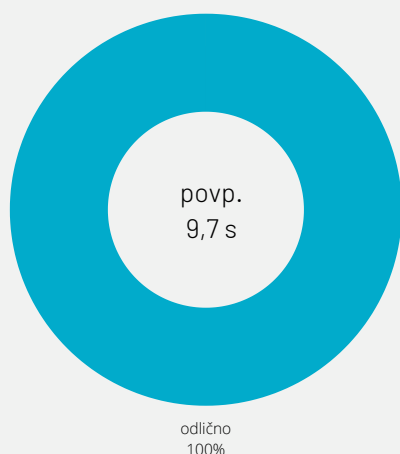
Dotikanje plošče z roko

Hitrost izmeničnih gibov rok kaže na sposobnost hitrega prenašanja impulzov živčnega sistema ter njegovega utrujanja, ustrezen mišični tonus mišic rok in ramenskega obroča ter stabilizatorjev trupa, ki nudijo oporo pri izvedbi naloge.



Poligon nazaj

Ustrezna koordinacija gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah kaže na ustrezno sposobnost medsebojnega koordiniranja različnih delov telesa, kar zmanjšuje tveganje za poškodbe pri reševanju iz nepričakovanih gibalnih situacij. Za učinkovito izvedbo so poleg ustrezne medmišične koordinacij in koordinacije gibanja celega telesa pomembne tudi zadostna jakost celotnega telesa, ustrezna stabilnost trupa ter zadostna gibljivost zapestja, ramenskega obroča, kolka in gležnja.

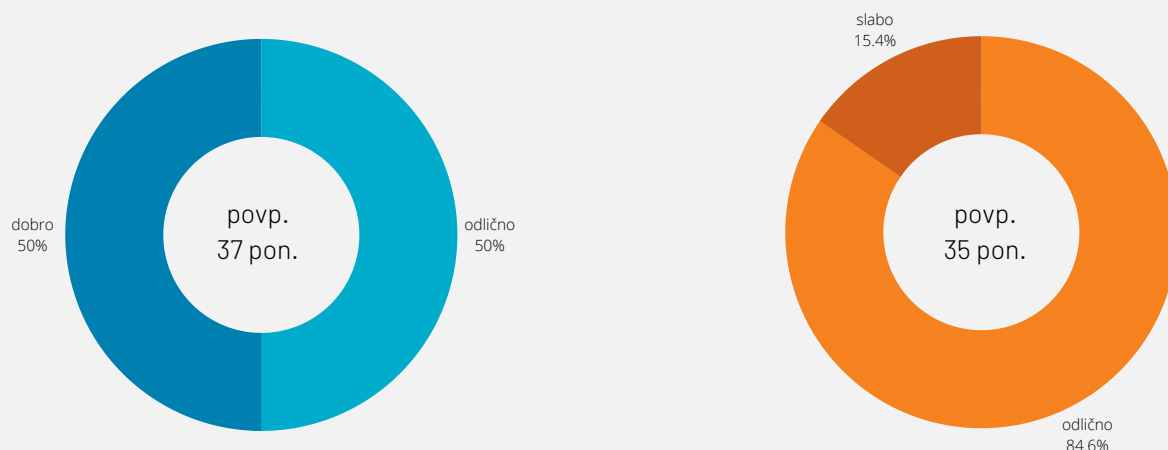


Mišična zmogljivost

S staranjem prihaja do sprememb v mišični masi, moči in jakosti. Tako določena dejavnost postaja vse zahtevnejša, lahko pa mišična moč upade do te mere, da posameznik določene dejavnosti ne more več izvesti. Cilj meritev je ugotoviti mišično zmogljivost in na slabših področjih pravočasno ukrepati, da preprečimo oz. preložimo različne funkcionalne omejitve zaradi slabše mišične zmogljivosti.

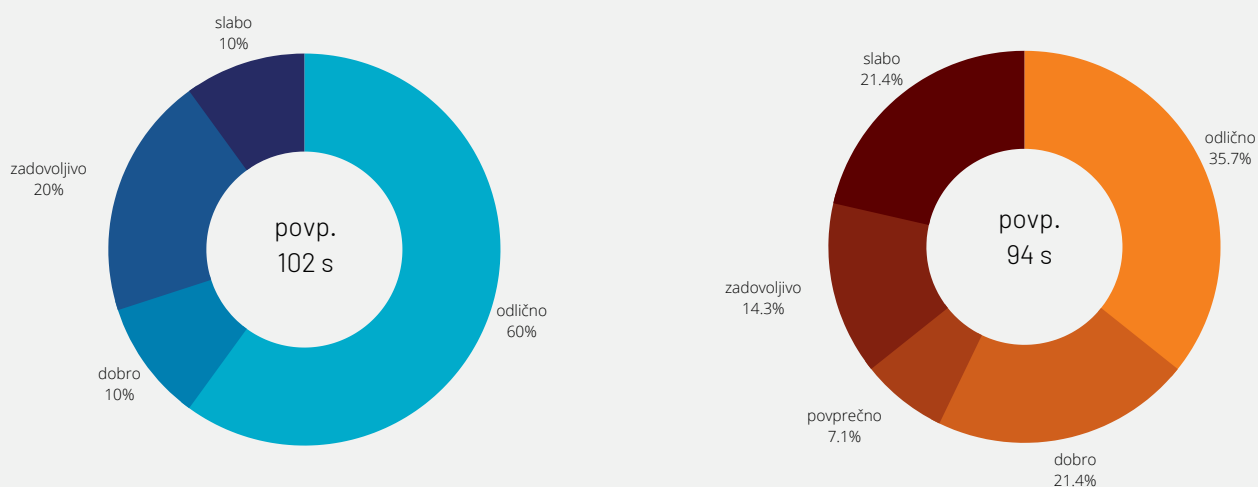
Moč mišic trupa

Vzdržljivost v moči mišic trupa je pomembna pri zmanjšanju tveganja za pojav bolečin v ledvenem delu hrbtenice. Poleg tega zadostna moč mišic trupa zagotavlja stabilnost trupa pri vsakodnevni opravi, pri starejših pa igra pomembno vlogo pri ohranjanju ravnotežju, funkcionalne zmogljivosti in zmanjšanju tveganja za padce.



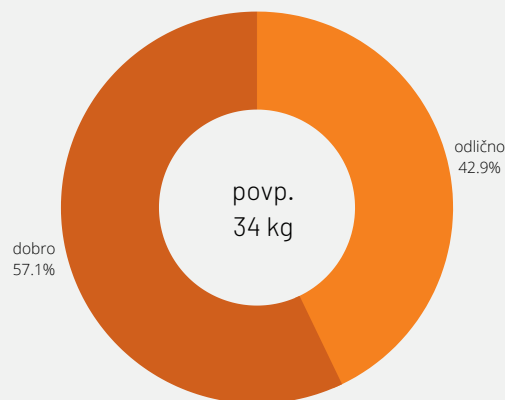
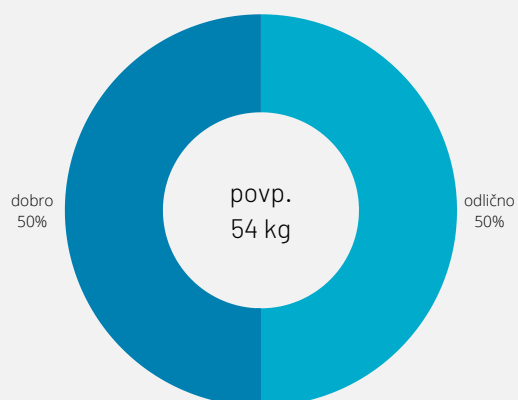
Moč mišic nog - čep ob steni

Dobra moč nog je povezana z dobro mobilnostjo, nasprotno pa je šibka moč nog predvsem pri starejših povezana s povečanim tveganjem za padce.



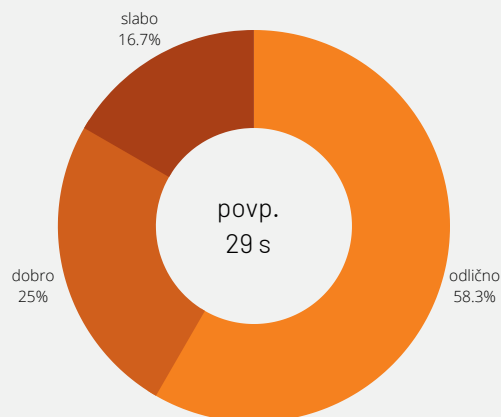
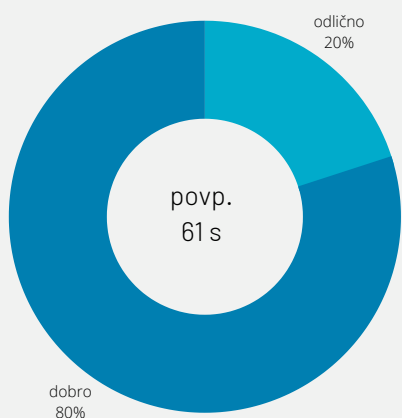
Ročni stisk dinamometra

Zadostna jakost stiska pesti je potrebna za opravljanje vsakodnevnih opravil in nalog, poleg tega pa odseva tudi splošno mišično moč posameznika. Lahko nam poda tudi informacijo o posameznikovem prehranskem statusu, mišični masi, sposobnosti neodvisnega funkcioniranja in zdravstvenem stanju.



Moč mišic rok in ramenskega obroča

Ustrezna vzdržljivost v moči mišic rok in ramenskega obroča je v kombinaciji z ustrezno gibljivostjo ramenskega obroča pomembna za zmanjšanje tveganja za pojav mišično-skeletnih bolečin v vratu in ramenskem obroču.

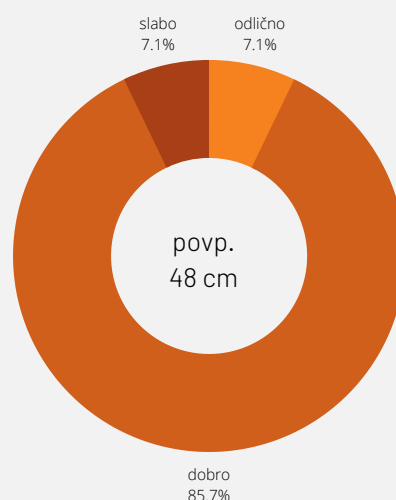
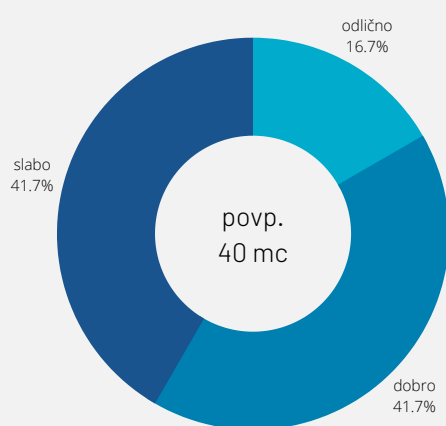


Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Ustrezna gibljivost predstavlja osnovo za dobro mobilnost, koordinacijo in sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil, poleg tega pa vpliva tudi na boljšo ekonomičnost gibanja in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Povečan mišični tonus (in opredeljeno zmanjšana gibljivost) je lahko tudi pokazatelj izpostavljenosti povišanemu stresu.

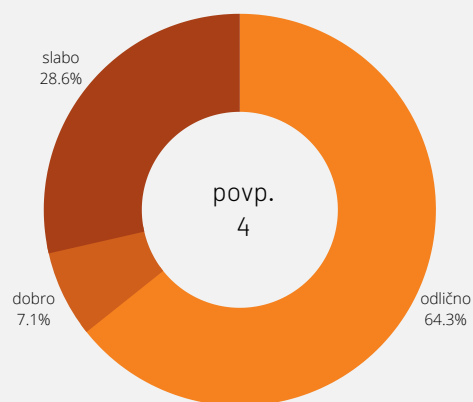
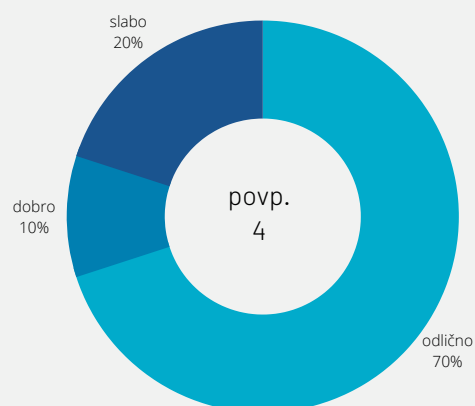
Predklon sede

Gibljivost zadnjih stegenskih mišic in spodnjega dela hrbtenice nam podaja grobo oceno splošne gibljivosti. Ustrezna gibljivost v tem predelu omogoča pravilno telesno držo, poleg tega pa niža možnost poškodb pri sunkovitih gibih nog z večjo amplitudo.



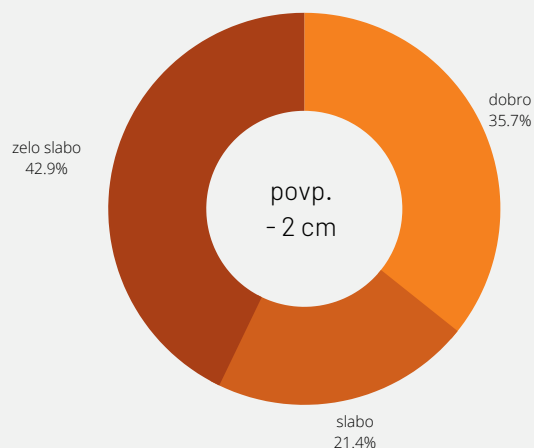
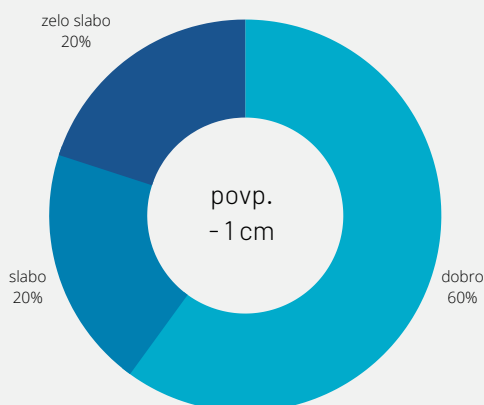
Mobilnost prsnega dela hrbtenice

Omejena mobilnost v predelu vratu in prsnega dela hrbtenice - sključena telesna drža, nagib glave naprej, povečana prsna kifoza, sključena ramena - lahko vodi do bolečin v predelu vratu in ramen, gibalnih omejitev pri vsakodnevnih dejavnostih in manjši zmogljivosti, predvsem pri izvedbi nalog nad nivojem rame (seganje na višjo polico...).



Diagonalni dotik rok - leva zgoraj

Ustrezna gibljivost ramenskega obroča je pomembna za zmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil, kot so seganje za glavo, česanje, zapenjanje zadrge, oblačenje plaša, umivanje hrbta, zapenjanje nedrčka ... Nizka gibljivost lahko pripomore k pojavu bolečin v predelu vratu in ramenskega obroča in do porušene telesne drže.



Diagonalni dotik rok - desna zgoraj

