

# Registrace v systému INDARES



Úvod

Náhledy

FAQ

Kontakt

## Přihlášení

E-mail

Heslo

Ok

[Zapomněli jste heslo?](#)

[Registrace nového uživatele](#)

[Registrace nové skupiny](#)

[Registrace nové školy](#)

## Odkazy

- ▶ [Co je Indares](#)
- ▶ [Proč používat Indares](#)
- ▶ [Jak začít](#)
- ▶ [Jak se přihlásím](#)
- ▶ [Registrované skupiny](#)

## Vítejte na INDARES.COM!

Cílem projektu **INDARES.COM** je podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity. INDARES.COM je komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů.

Ukázku toho, co Vám INDARES.COM přináší, najdete na záložce **Náhledy**

- ▶ Chcete si udržet zdravý životní styl nebo k němu hledáte cestu?
- ▶ Víte, jak na tom jste s Vaší pohybovou aktivitou a jak byste na tom měli být?
- ▶ Chcete získávat kvalitní zpětnou vazbu jednoduše, v uživatelsky přívětivém prostředí?

INDARES.COM může zkusit každý - [zaregistrujte se zdarma zde](#)

Get better...

...stay better.

# Registrace nového uživatele

## Krok 1 / 3 - Osobní údaje

Do níže uvedených políček vyplňte požadované informace. Na správnosti zadaných údajů (pohlaví, datum narození, hmotnost, výška) bude záviset přesnost stanovení doporučení kalorické spotřeby a další důležité parametry. Po vyplnění klikněte na tlačítko 'Další'. Hvězdičkou (\*) označené položky jsou povinné.

Vyberte Vaši zemi:	<input type="text" value="Česká republika"/>	
*Jméno:	<input type="text" value="aaa"/>	
*Příjmení:	<input type="text" value="bbb"/>	
Pohlaví:	<input type="text" value="Muž"/>	
*Datum narození:	<input type="text" value="1.1.2000"/>	
*Hmotnost:	<input type="text" value="60"/>	<input type="text" value="kg"/>
*Výška:	<input type="text" value="170"/>	<input type="text" value="cm"/>
Používám krokoměr:	<input checked="" type="checkbox"/>	
*E-mail:	<input type="text" value="aaa@bbb.cz"/>	
*Heslo:	<input type="password" value="•••••"/>	
*Heslo znovu:	<input type="password" value="•••••"/>	

Vyberte zemi, ve které žijete nebo ze které pocházíte.

**Vyplňte si své osobní údaje, toto je jenom příklad!!!**

Další >>

## Registrace nového uživatele

### Krok 2 / 3 - Výběr prostředí

*Pokud jste učitel nebo student, vyberte možnost 'škola' a v ní pak vyberte svou roli 'student' nebo 'učitel'. Pokud nepatříte do žádné školy, zvolte možnost 'jiné' a pokračujte dále.:*

Zvolte, kam se chcete zaregistrovat:

Škola:










Jiná možnost:

---

[Další »](#)

# Seznam skupin

Česká republika ▾

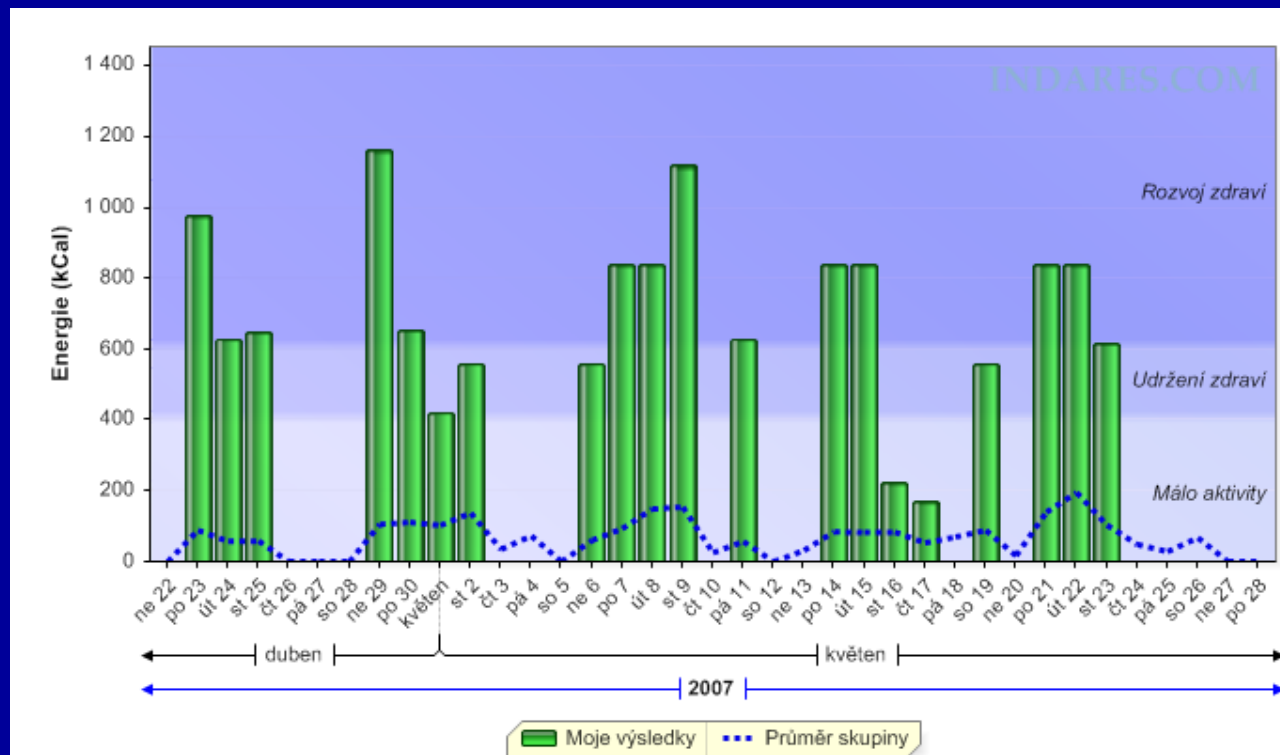
-   - - Akrobatický rokenrol
-   - Bakule
-   Bohumín - gymnázium 1.A
-   Bohumín - gymnázium 1.B
-   Brno - AWD
-   Brno - EXP rodiny j2009
-   Brno - Fyzioprogram Cesa VUT Brno
-   Brno - Gymnázium, Vídeňská 47
-   Brno - Masarykova univerzita
-   Brno - Remsovi
-   Brno - Univerzita třetího věku VUT
-   Brno - Univerzita třetího věku FSpS
-   Bruntál - TJ Slavoj Bruntál - basket H94
-   Bystřice nad Pernštejnem - 8.C
-   České Budějovice - EXP rodiny j2009

Dokončí

Zaregistrujte se  
tam, kam spadá  
regionální  
působnost studenta  
univerzity, který za  
vámi přišel!!!

# Co získáte z monitorování pedometrem a zápisem na INDARES?

- Přehledné informace o pohybové aktivitě a její skladbě
- Porovnávání vlastních výsledků s ostatními členy dané skupiny
- Stanovování vlastních cílů a kontrola jejich plnění



# Pedometr YAMAX

Naučte se **nastavit** si pedometr podle svých osobních údajů (vaše hmotnost).

Držte se přiloženého návodu a nastavte si na pedometru správnou **délku kroku** (70 cm) a svoji vlastní **hmotnost** (naučte se přístroj nastavovat).

Podívejte se, jak se přístroj nosí, dodržujte to!  
(nesprávné nošení znamená ochuzení záznamu).

**Zapisujte si co nejpodrobněji** do záznamového archu a INDARESu všechny aktivity, zpětná vazba pro vás bude přesnější! Nezapomeňte **vyplnit všechny údaje potřebné pro zadávání** (jméno a příjmení, hmotnost, výška, věk, pohlaví).

# Vybraná zdravotní doporučení pro týdenní pohybovou aktivitu

Sallis, Patrick, & Long (1994):

- Každodenní PA **30 až 60 min** v rámci hry, rekreace, práce, tělesné výchovy, cvičení atd.
- **3x a vícekrát týdně** středně zatěžující až intenzivní PA **20 a více minut**.

Healthy People 2010 (USDHHS, 2000):

- Středně zatěžující PA **nejméně 30 minut alespoň 5x týdně**.
- Intenzivní PA **nejméně 20 minut alespoň 3x týdně**.

Health Education Authority (HEA, 1998):

- Každý den alespoň středně zatěžující PA **nejméně 1 hod.**
- PA zaměřená na zvýšení a udržení svalové síly, flexibility a prevenci proti osteoporóze **alespoň 2x týdně**.

Frömel, Novosad, & Svozil (1999):

- Denní energetický výdej při vlastní PA u chlapců **nejméně  $11 \text{ kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$**  a u dívek  **$9 \text{ kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$** .
- Denní počet kroků a poskoků **nejméně 11000** u chlapců a **9000** u dívek.
- Denní PA **nejméně 75 minut** u chlapců a **65 minut** u dívek.

# Příklady počtu kroků v různých situacích

- Celodenní pobyt v bytě s pohybem omezujícím se pouze na chůzi mezi ledničkou, televizí, sociálním zařízením, koupelnou a postelí – může představovat jen 2000 kroků.
- Denní počet kolem 5500 kroků zahrnuje pobyt v bytě s prováděním domácích prací nebo cestu do a ze školy (resp. sedavého zaměstnání).
- Vysoce intenzivní tréninkové fotbalové či basketbalové utkání v tělocvičně s průměrným čistým časem hry v rozmezí 60 až 75 minut představuje 4000-7000 kroků.