**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):**

**doba vystupování (v sekundách) x 100**

 **Fitness index**

**(SF1+SF2+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

Kapounková