



Ljubljana, april 2010

Objavljeno na spletni strani www.ivz.si

MINI TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Vas zanima, kako fit ste? Pred vami je kratek in zabaven test, s pomočjo katerega boste preverili stanje vaše telesne pripravljenosti.

Kardiorespiratorno zdravje

Tecite po stopnicah navzgor (najmanj 16 korakov) brez ustavljanja. Nato preverite, kako se počutite.

- Govorim z lahkoto in vajo lahko brez težav še enkrat ponovim.
- Preveč sem zadihan/a, da bi normalno govoril/a.
- Pokličem lahko samo še reševalno službo.



Mišična moč in vzdržljivost

Naredite toliko sklec kot jih lahko. Med vajo naj bodo vaše roke pod rameni in stopala na tleh.

- Naredim lahko 10 sklec in še naprej nadaljujem.
- Naredim lahko 5 sklec.
- Mislím, da bom na tleh samo ležal/a.



Gibljivost

Postavite se v pokončno držo in sezite z rokami proti tlom. Poskusite se dotakniti svojih prstov na nogah brez upogibanja kolen.

- Svojih prstov se lahko dotaknem.
- Svojih kolen se lahko dotaknem.
- Komaj se lahko sklonim, ne da bi se mi zvrtele.



Kako se počutite po zaključku tega preizkusa?

- Kakšen preizkus? Počutim se odlično!
- Čutim manjšo bolečino in utrujenost.
- Potrebujem počitnice.

**Če so bili vaši odgovori večinoma
a), je vaša kondicija odlična.**



**Če so bili vaši odgovori večinoma
b), je vaša kondicija še kar zadovoljljiva.**



**Če so bili vaši odgovori večinoma
c), je vaša kondicija slaba.**

