



ABC Fitness vadbe



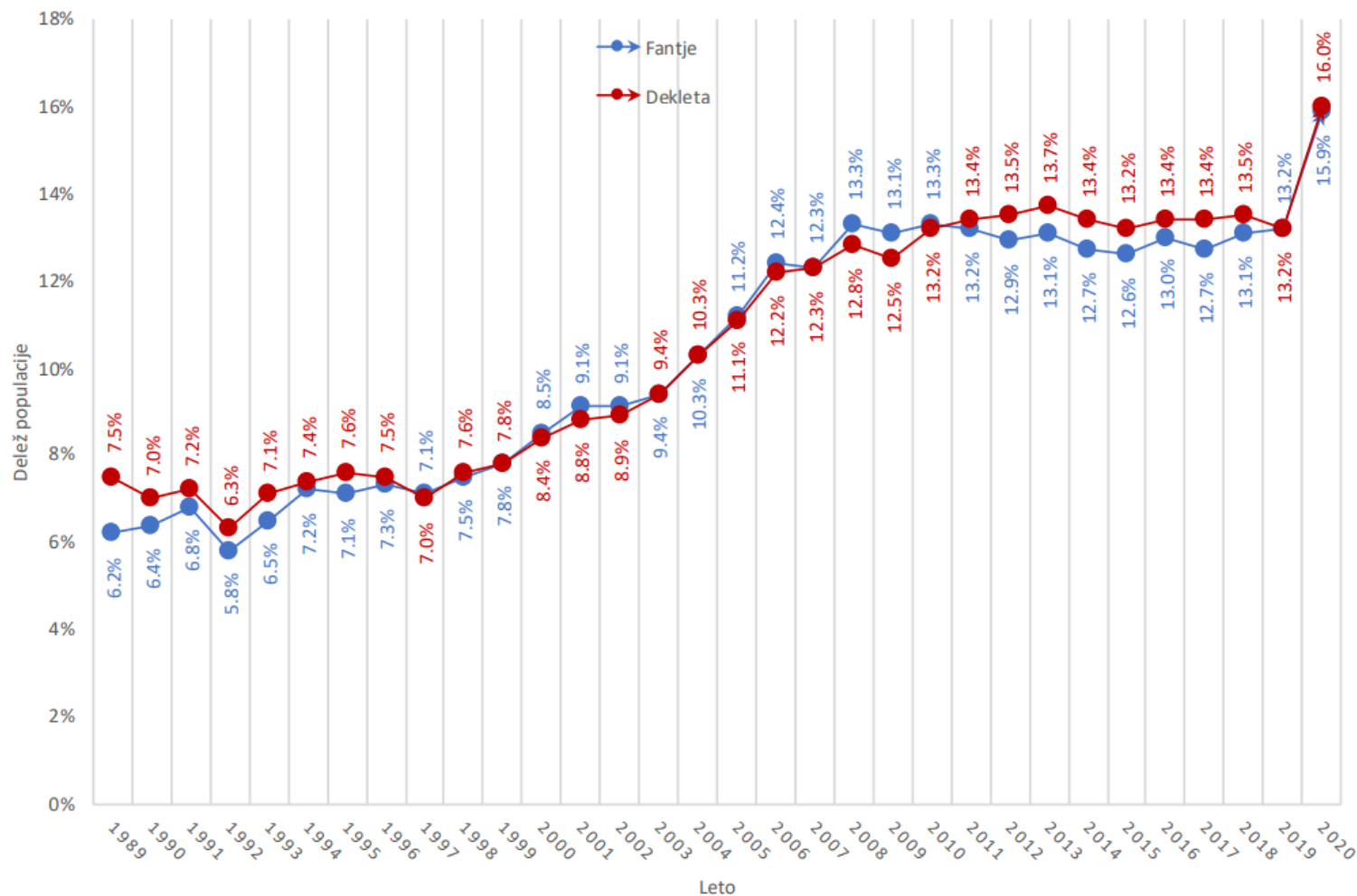
Fakulteta za šport, 2021

Pripravil: doc. dr. Matej Majerič

Največje poslabšanje telesnega fitnesa v zgodovini – pri več kot polovici otrok in mladostnikov



Delež otrok z visokim deležem podkožnega maščevja po letih – zgornjih 10 %
kožne gube nadlahti obdobja 1989-2020



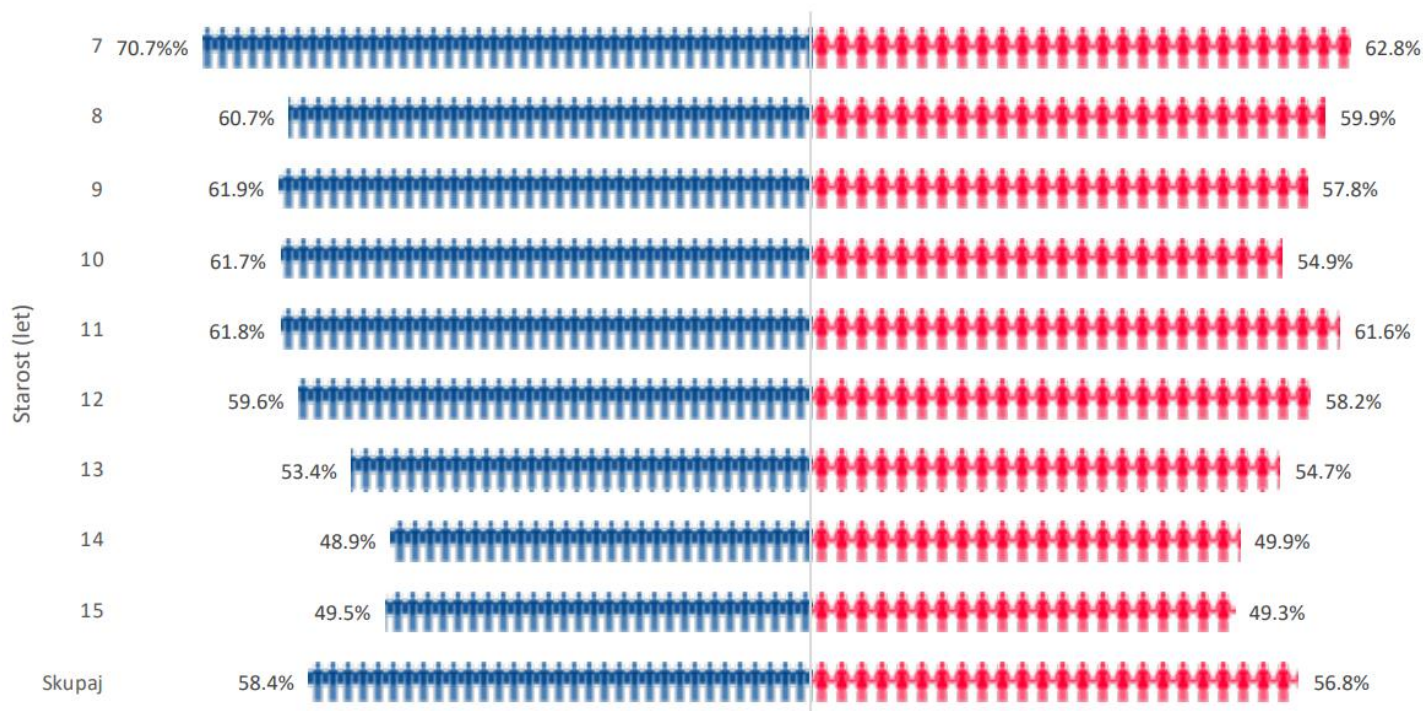
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

Največje poslabšanje telesnega fitnesa v zgodovini – pri več kot polovici otrok in mladostnikov



Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do porasta podkožnega maščevja



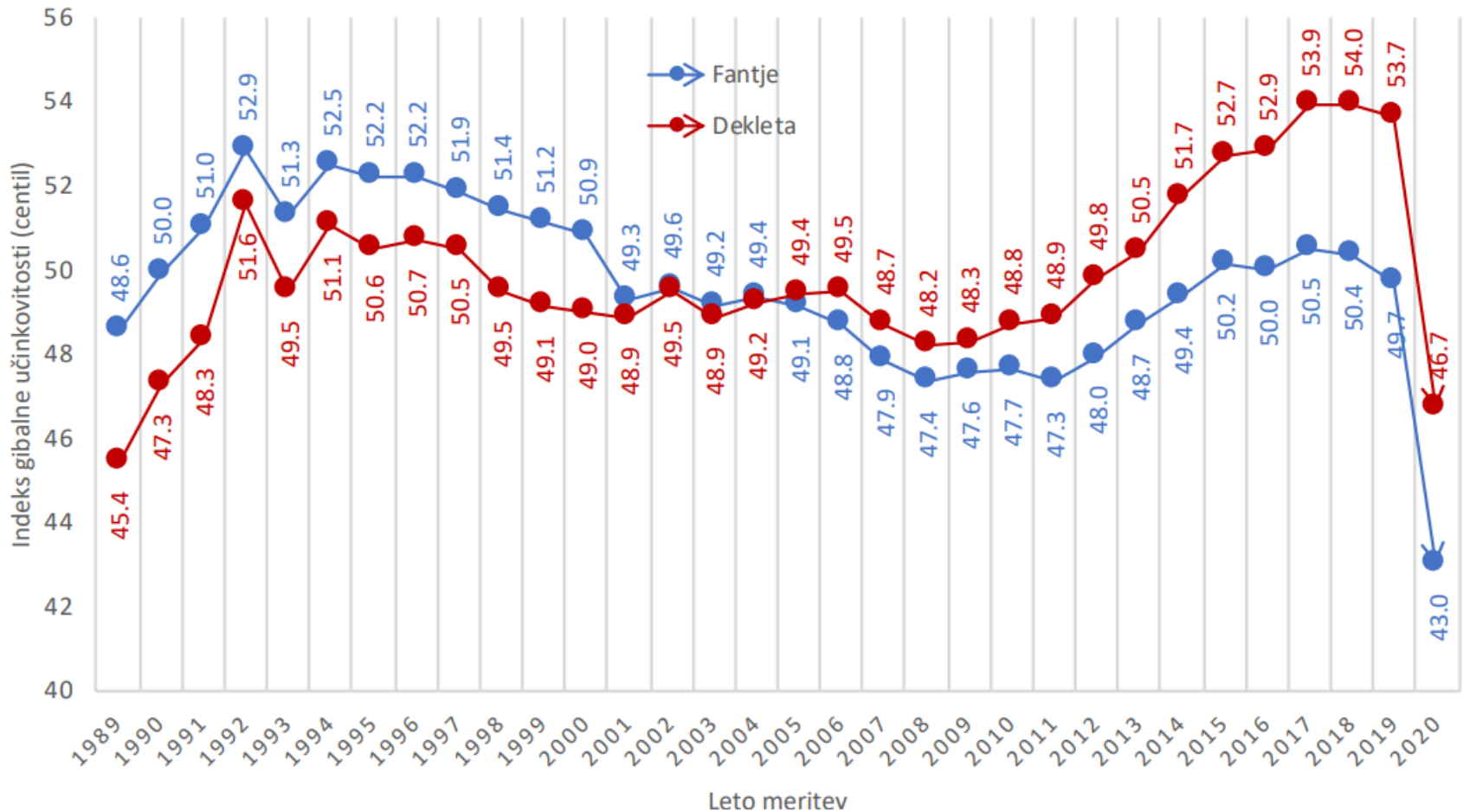
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



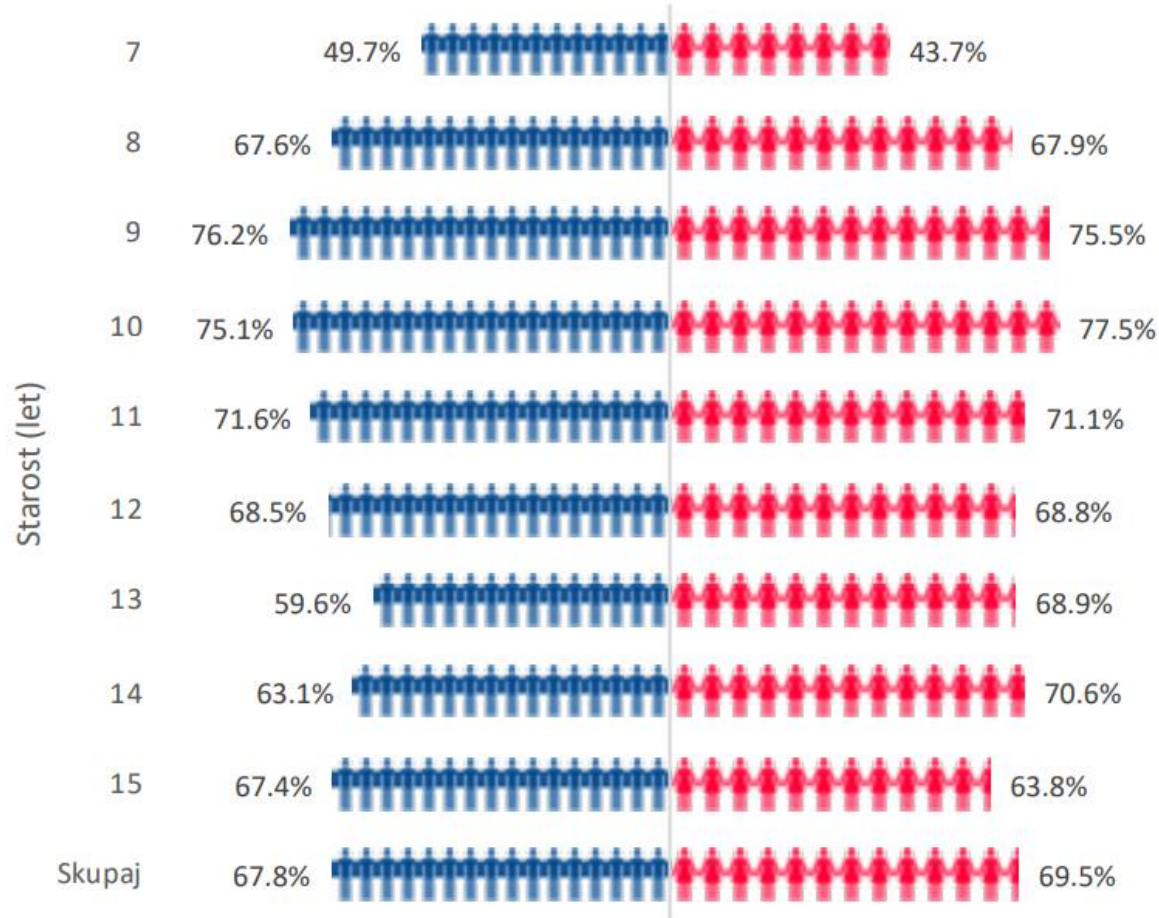
Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020



Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do upada gibalne učinkovitosti



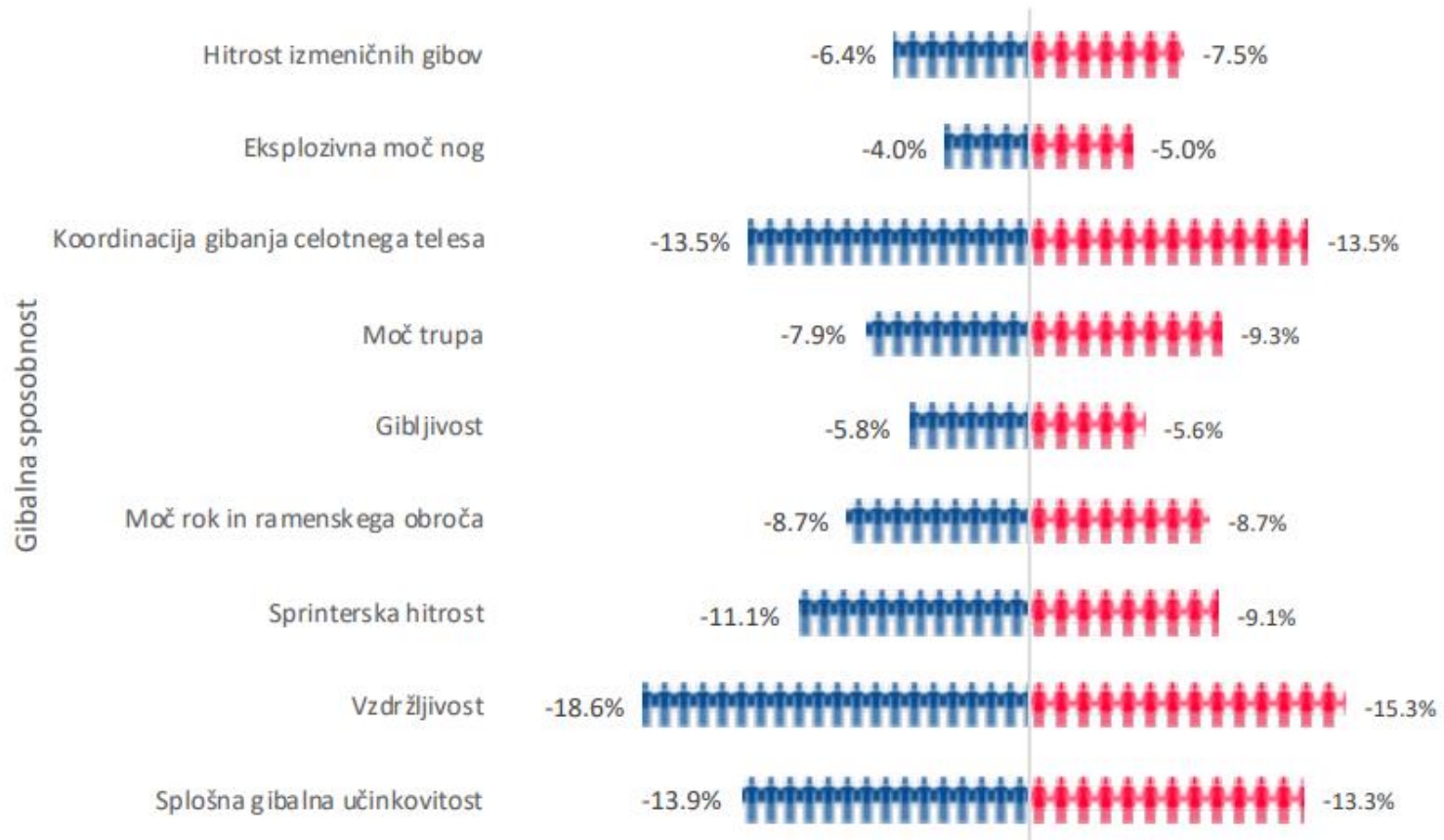
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Velikost upada različnih gibalnih sposobnosti in splošne gibalne učinkovitosti



Nekatere ključne ugotovitve



Zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije COVID-19 so povzročili:

- 1. Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok** v zgodovini spremljave.
- 2. Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih** otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave.
- 3. Največji upad gibalne učinkovitosti** med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki.
- 4. Porast podkožnega maščevja pri več kot polovici** osnovnošolske populacije.
- 5. Največji porast deleža otrok z debelostjo** v zgodovini spremljave.

Nekateri predlogi ukrepov za omejevanje škode



- 1. Takojšnji ponovni zagon intervencije Zdrav življenjski slog.**
2. Priprava zakonskih podlag in sredstev za 1 uro predmeta športa vsak dan pod vodstvom učiteljev športne vzgoje ali v obliki skupnega poučevanja z razrednimi učitelji.
3. Sistematično usposabljanje učiteljev vseh predmetov za telesno dejavno poučevanje.
4. Organiziranje učilnic na prostem.
5. Vzpostavitev sistema za obravnavo otrok z debelostjo v sodelovanju MIZŠ in MZ, in sistemsko ureditev položaja kineziologov v tem sistemu.
6. Za sistemsko financiranje sistema za obravnavo teh otrok naj poskrbi ZZZS.

Program za izboljšanje telesnega fitnesa in gibalne učinkovitosti s spletno aplikacijo Sem IN (Majerič, M. 2020)



Vodene vadbe

SEM »IN«, zdravo ŽIVIM!

Vodene vadbe

yR4HRNjWwq9W4tu | Martin Kozmelj

Pozdravljeni, dobrodošli.

v pilotskem projektu »Sem IN, zdravo ŽIVIM!«, s katerim želimo pri predmetu Fitnes ECTS, ki poteka na Centru za obštudijsko dejavnost Univerze v Ljubljani, preizkusiti sodobno IKT orodje, s katerim vam lahko pomagamo uresničiti vaš cilj za izboljšanje telesnega fitnesa in sestave telesa.

Za vse dodatne informacije lahko pišete na matej.majeric@fsp.uni-lj.si ali pokličete na 01 520 77 51. Veseli bomo vaše povratne informacije.

Veseli smo, da imate svoj osebni cilj povezan z zdravjem in sodelujete v projektu »Sem IN, zdravo ŽIVIM!«.

Želimo vam veliko vztrajnosti in uspeha.

Lep pozdrav,

doc. dr. Matej Majerič

© Video platform by MediaInteractive

1. TEDEN

- Začetni vprašalnik
- Smernice
- Smernice - izbor nekaterih fitnes L...
- Izročki- meritve sestave telesa
- 1. TEDEN**
- Spletni kalkulator vnosa kalorij
- Naloga pred izvedbo
- Vadba 5
- Naloga po izvedbi

2. TEDEN

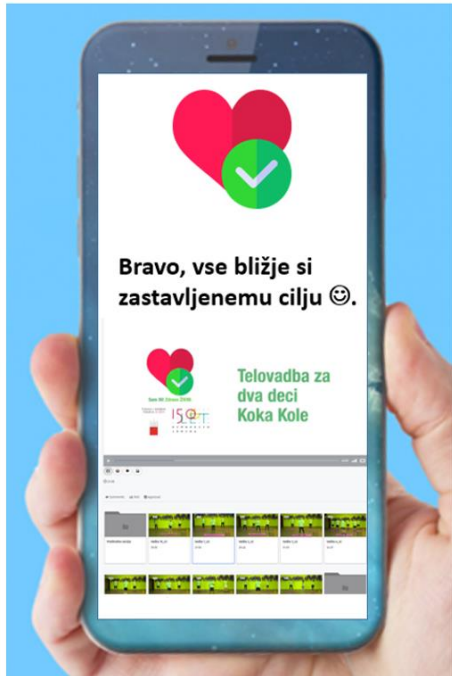
- Naloga pred izvedbo
- Vadba 6
- Naloga po izvedbi

OSTALE VADBE

Bravo, vse bližje si zastavljenemu cilju 😊.

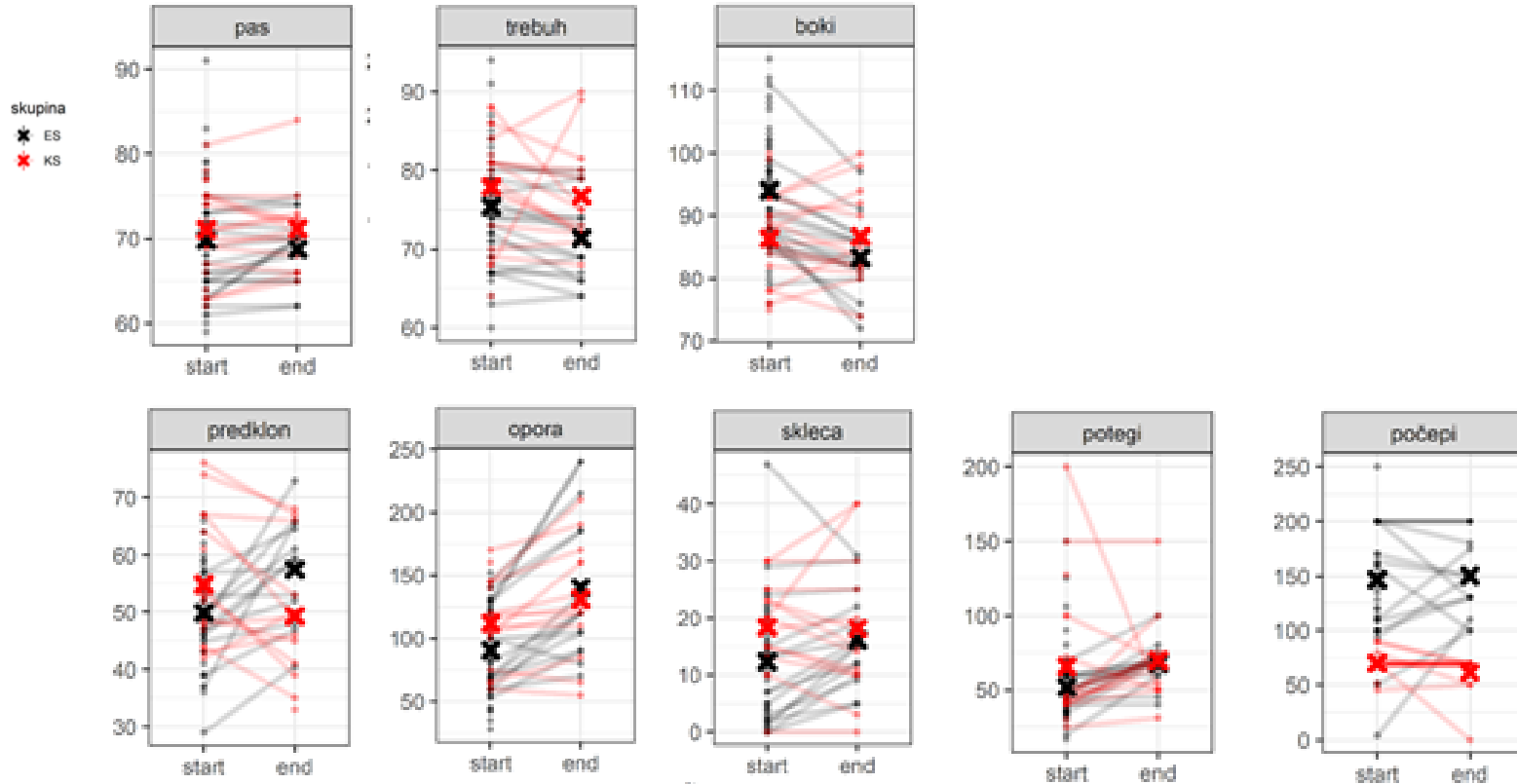
Telovadba za dva deci Koka Kole

Program za izboljšanje življenjskega sloga za zdravje s spletno aplikacijo (Majerič, M. 2020)





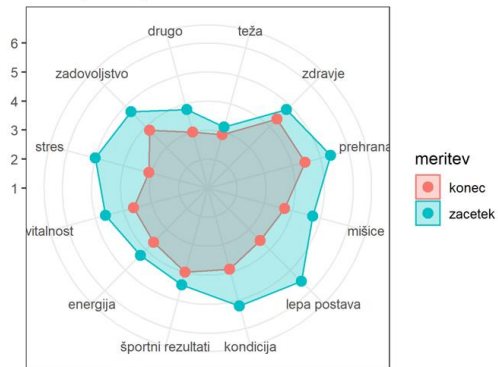
Udeleženci programa Sem IN so **izboljšali** svoj telesni fitnes in gibalno učinkovitost



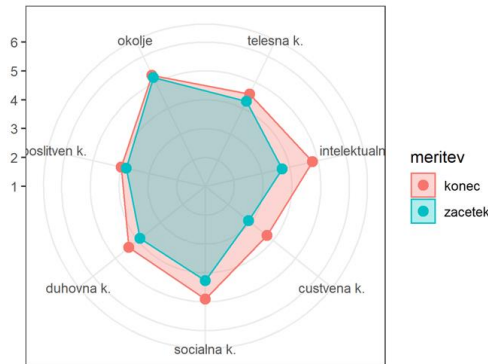
Udeleženci programa Sem IN so spremenili svoje vedenje za zdravje izboljšali svoj življenjski slog



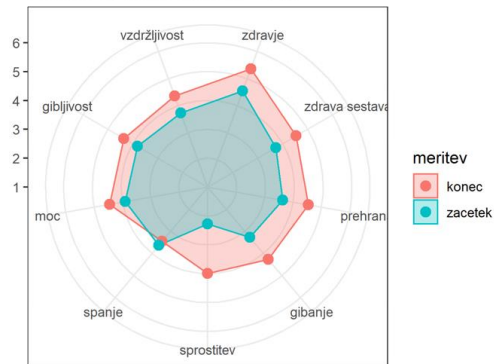
CILJI (n = 11)



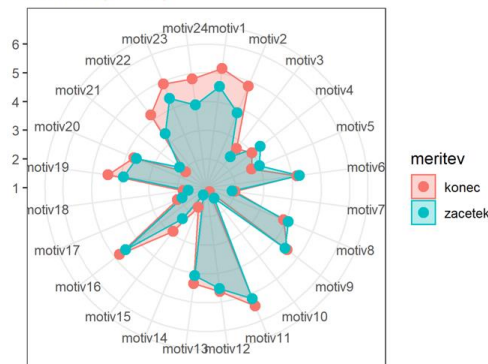
ŽIVLJENJSKI SLOG (n = 11)



ZDRAVO ŽIVLJENJE (n = 11)



MOTIVI (n = 11)





ABC... izhodišča

13

A: Telesni fitnes ([primer Andraž](#)) (srčni utrip v mirovanju, ITM, TM, ITM)

B: Gibalna učinkovitost in kakovost ([predklon stoje, čep vzročeno, opora na rokah](#))

C: Gibalna kompetentnost ([primer Neža](#)) (učni načrt [OŠ](#), [SŠ](#))

Z: Zdravje (vprašalnik)

Ž: Življenjski slog ([primer Urška – refleksija](#), vprašalnik)



Osnovna navodila za zdravje so preprosta



- pojej zajtrk, pet zdravih obrokov ter sveže sadje in zelenjavo



- vsako uro popij 2-3 dcl vode



- 30 minut se gibaj na svežem zraku



- 30 minut nameni sprostitvi (brez računalnika ali telefona)



- 10-15 minut telovadi (pospeši srčni utrip, da boš zadihan)



- 7-8 ur spi in počivaj v času od 22.00 do 6.00 ure

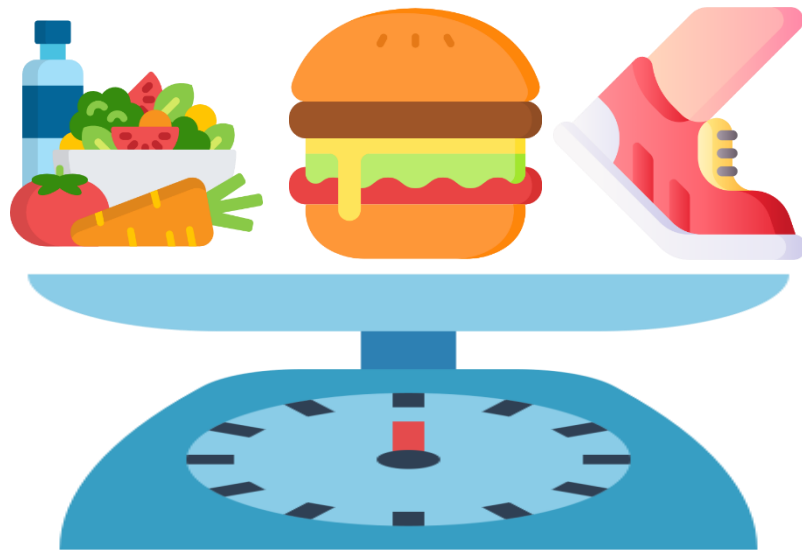


- skrbi za primerno telesno sestavo in idealno telesno maso

Dnevni energijski vnos



Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno **ustrezno razmerje med dnevnim energijskim **vnosom** in **porabo**.**



ITM nam veliko pove o dnevnem energijskem vnosu

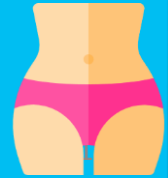


Izračun indeksa telesne mase:

$$\text{ITM} = \text{masa (kg)} / \text{višina(cm)}^2$$

ITM (kg/m ²)	Razdelitev	Tveganje za bolezensko stanje
< 18,5	podhranjenost	majhno (tveganje za druge klinične težave)
18,5–24,9	normalna prehranjenost	povprečno
25,0–29,9	čezmerna prehranjenost	povečano
30,0–34,9	debelost 1. stopnje	zmerno povečano
35,0–39,9	debelost 2. stopnje	močno povečano
> 40	debelost 3. stopnje	zelo močno povečano

Prav tako naša telesna masa



Kaj je normalna telesna masa?

$$NTM = (TV - 100)$$

TV = telesna višina v cm

Kaj je idealna telesna masa?

Moški: $IDTM = (TV - 100) - (TV - 100)/10$

Ženske: $IDTM = (TV - 100) - (TV - 100)/6,6$



Kako določimo dnevni energijski vnos?



dnevni energijski vnos



=

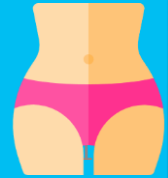
ocena bazalnega metabolizma

x

stopnja dnevne telesne aktivnosti



Izračunajmo oceno bazalnega metabolizma...



BM (moški) = $66,5 + (13,7 \times TT \text{ v kg}) + (5 \times TV \text{ v cm}) - (6,8 \times \text{starost v letih})$

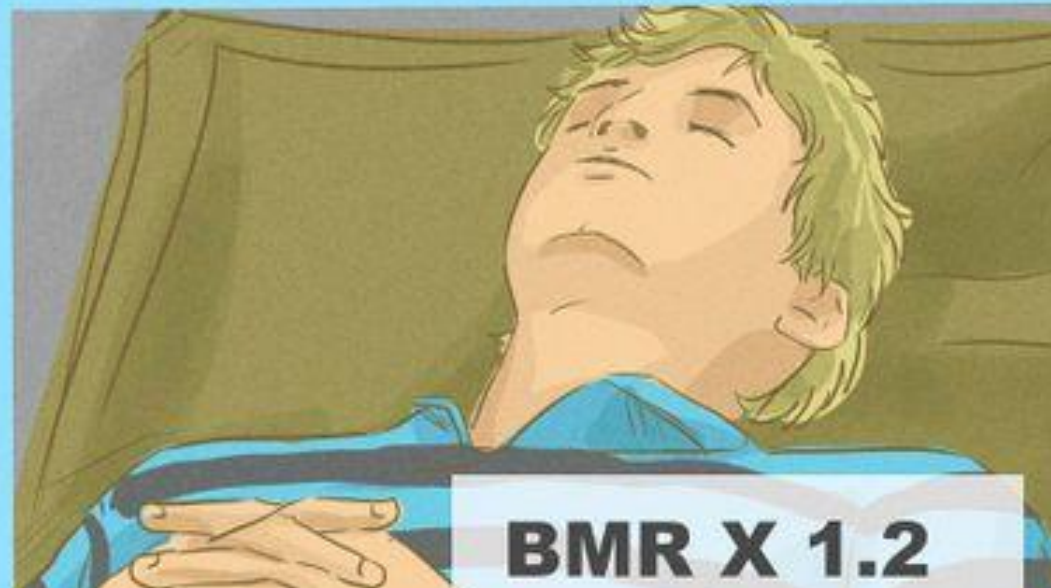
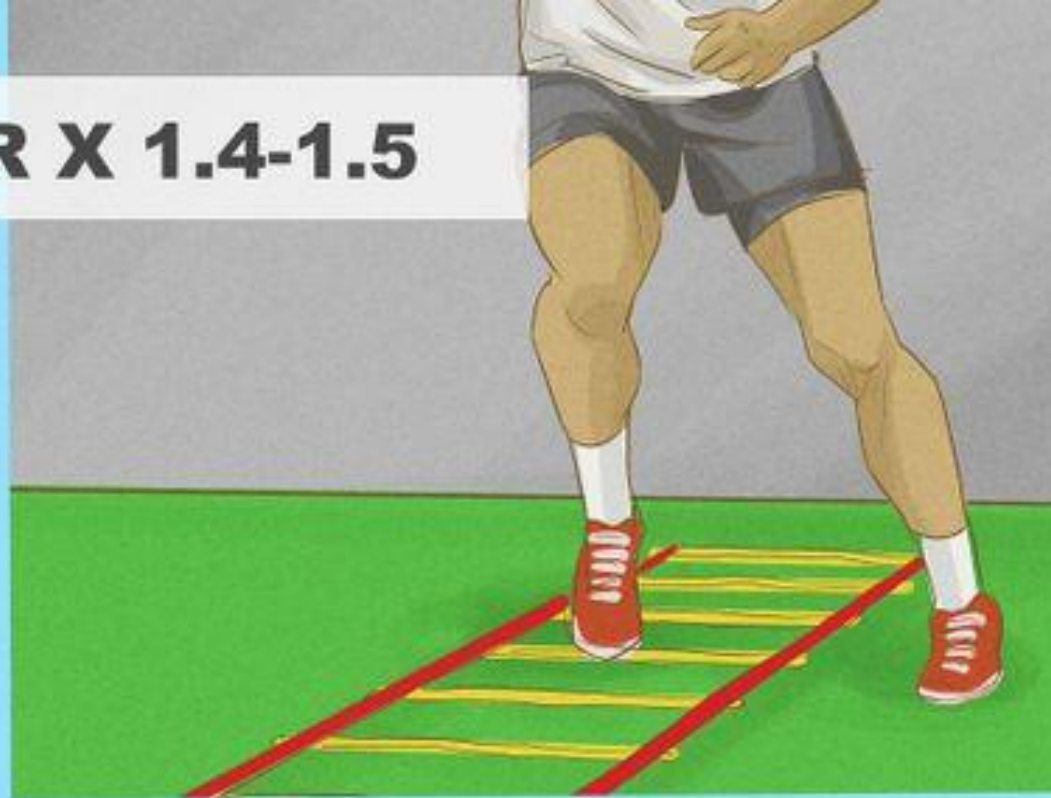
BM (ženske) = $665 + (9,6 \times TT \text{ v kg}) + (1,8 \times TV \text{ v cm}) - (4,7 \times \text{starost v letih})$





BMR X 1.3-1.4

BMR X 1.4-1.5



BMR X 1.2

Dodajmo količnik telesne aktivnosti



Stopnja TA	Koefficient		Opis TA
	Ženske	Moški	
Zelo nizka	1,00-1,29	1,00-1,29	Izključno sedeč ali ležeč način življenja (stari, bolni).
Nizka	1,30-1,49	1,30-1,59	Sedeč življenjski slog z malo ali brez povečanega napora (sedeči poklici, pisarniški uslužbenci)
Zmerna	1,50-1,59	1,60-1,69	Sedeč življenjski slog z občasno povečanim telesnim naporom s hojo in stoječo aktivnostjo (vozniki študenti delavci ob tekočem traku)
Visoka	1,70-1,89	1,90-2,09	Pretežno stoječe delo (gospodinje, prodajalci, natararji, mehaniki, obrtniki).
Zelo visoka	1,90-2,20	2,10-2,40	Telesno naporno poklicno delo (gradbeni delavci, kmetovalci, gozdni delavci, rudarji, tekmovalni športniki)

Legenda: TA - telesna aktivnost

Primer izračuna

Za moške:

$$BM = 66,5 + (13,75 \times TT \text{ (kg)}) + (5,003 \times TV \text{ (cm)}) - (6,78 \times S \text{ (leta)})$$

1786 Kcal



Za ženske:

$$BM = 65,1 + (9,56 \times TT \text{ (kg)}) + (1,8 \times TV \text{ (cm)}) - (4,68 \times S \text{ (leta)})$$

Aktivnosti	Množimo s količnikom
skoraj nič	x 1,1
zelo malo (sedeče delo)	x 1,2-1,3
malo (povprečno aktivno delo)	x 1,4- <u>1,5</u>
srednje (telesno aktivno delo, zmerna rekreacija)	x 1,6-1,7
zelo (vsakodnevna intenzivna telesna aktivnost)	x 1,8-1,9
ekstremno (celodnevno telesno delo, športna tekmovanja, treningi 2-krat dnevno)	x 2,0-2,1

Ocena moje celodnevne porabe energije (prva možnost):

Izračunana vrednost po Harris-Benedictovi enačbi X KTA =

2679 kcal

To lahko izračunaš tudi s spletnim kalkulatorjem...



home / fitness & health / calorie calculator

[Print](#)

Calorie Calculator

The *Calorie Calculator* can be used to estimate the number of calories a person needs to consume each day. This calculator can also provide some simple guidelines for gaining or losing weight.

▼ Modify the values and click the Calculate button to use

US Units **Metric Units** **Other Units**

Age ages 15 - 80


Gender male female

Height cm

Weight kg

Activity ▼

[+ Settings](#)

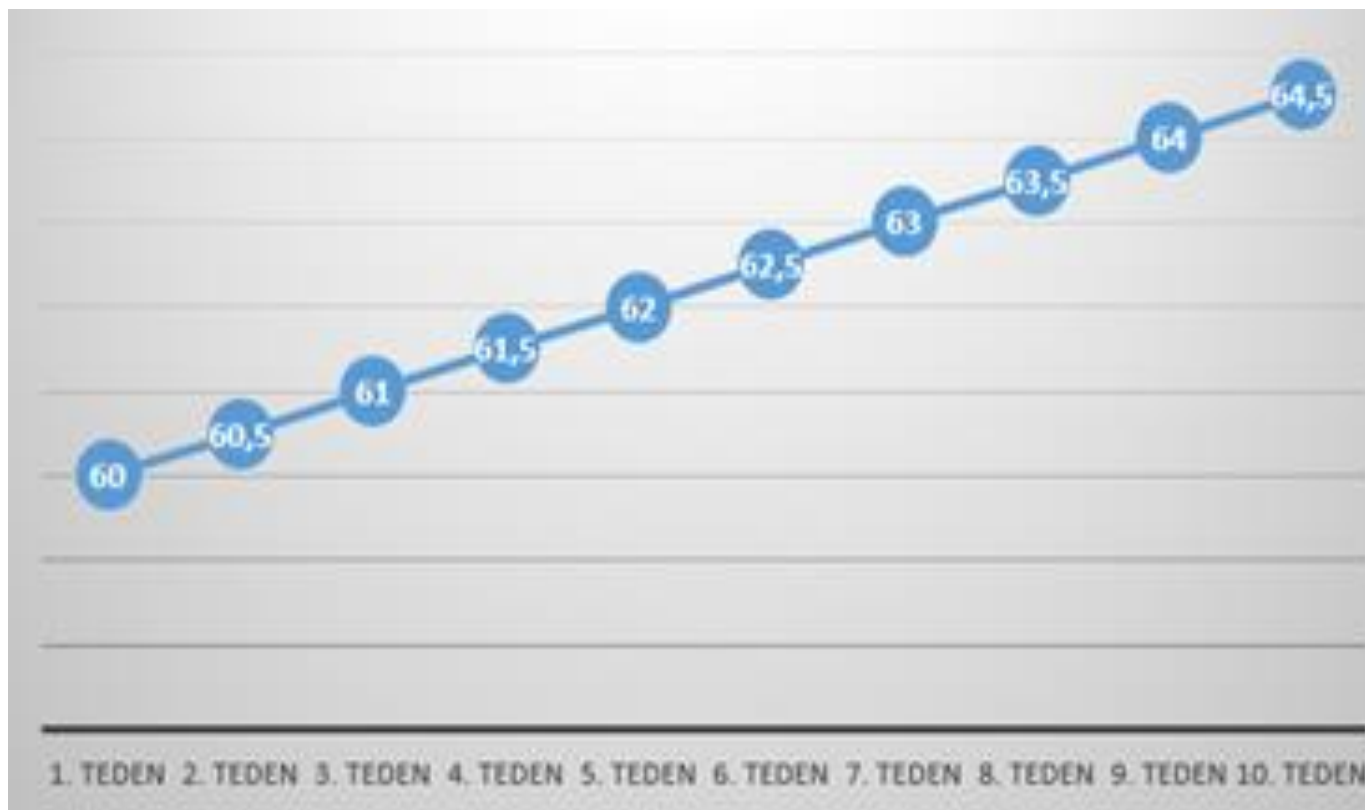
Calculate  **Clear**

- **Exercise:** 15-30 minutes of elevated heart rate activity.
- **Intense exercise:** 45-120 minutes of elevated heart rate activity.
- **Very intense exercise:** 2+ hours of elevated heart rate activity.

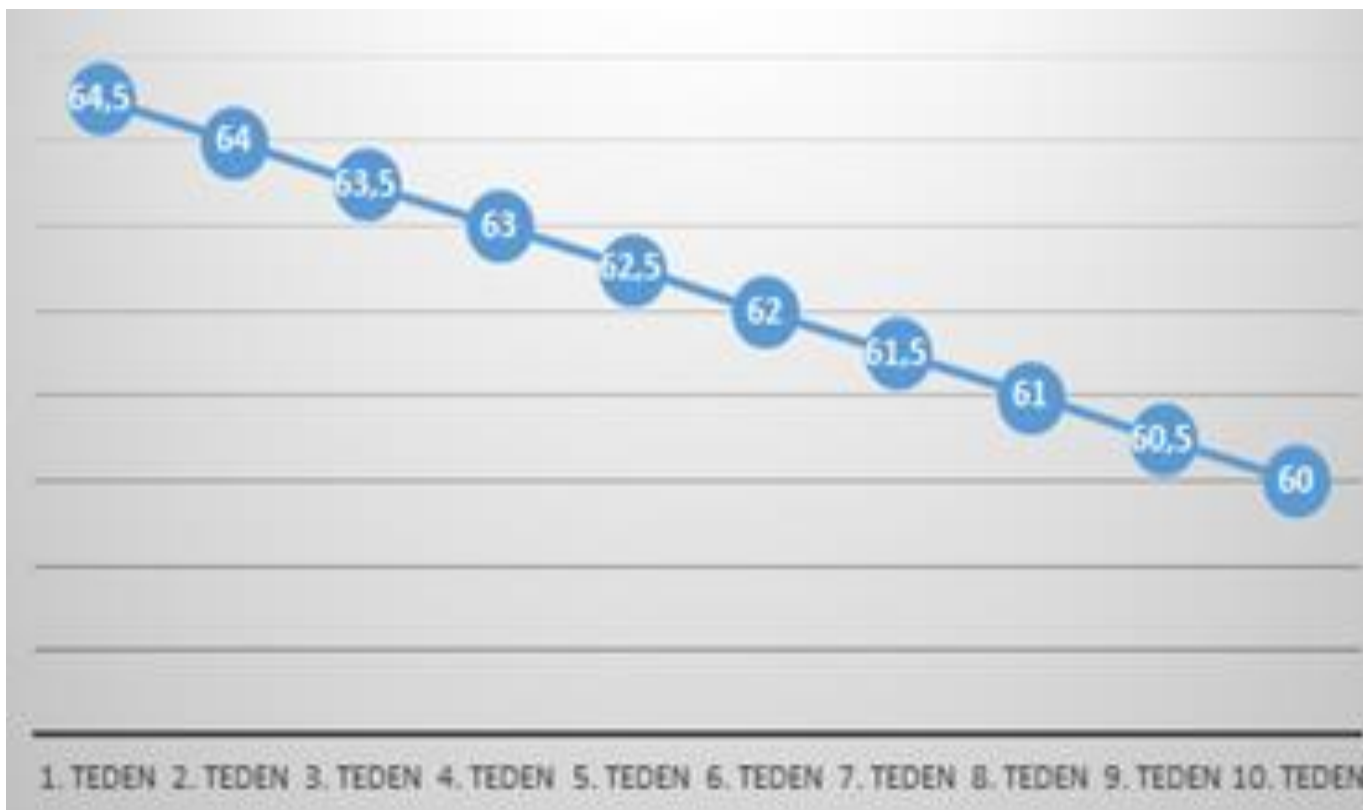
<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>



Kako naredimo načrt za pridobivanje telesne mase?



Kako naredimo načrt za izgubljanje telesne mase?



Priporočilo



Vodi svoj spletni dnevnik prehrane **tri dni** in vedel boš, ali je tvoj dnevni energijski vnos ustrezen.

opkp.si

The screenshot shows the OPKP website homepage. At the top, there is a green header with the text "OPKP Odprta platforma za klinično prehrano". Below the header, there are three main sections: "Leksikon jedi" (Lexicon of foods), "Moj dnevnik" (My diary), and "Načrtovanje prehrane" (Meal planning). Each section has a small image and a "Prijava" (Sign up) button. Below these sections, there is a section titled "BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE" (RECORD - ANALYZE - PLAN) with a paragraph of text and a "Prijava - registracija" (Sign up - registration) form. The form includes fields for "Username" and "Password", a "Login" button, and a "Registrirajte se" (Register) button.

myfitnesspal.com

The screenshot shows the MyFitnessPal website homepage. At the top, there is a blue header with the MyFitnessPal logo and navigation links: "ABOUT", "FOOD", "EXERCISE", "APPS", "COMMUNITY", "BLOG", "SHOP", and "PREMIUM". Below the header, there is a large yellow banner with the text "Fitness starts with what you eat." and a "START FOR FREE" button. To the right of the banner, there is a "Log In" and "Sign Up" link. Below the banner, there is a "Already have an account? Login" link. The banner features images of a smartphone, a coffee cup, a water bottle, and a dumbbell.



Za program Sem IN, zdravo ŽIVIM!, se lahko prijavite na matej.majeric@fsp.uni-lj.si

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Address Bar:** efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/WmPPDncGExiWptBGf
- Navigation Bar:** Search, Matej Majerič, and a list of site categories: Aplikacije, Ski, Surfanje, Novice, Radio, Osebno, Vreme, IKT, Fitnes, Fakulteta, Nogomet, youtube, Konference, Fitnes, Knjige, Revije, SEM IN, Vrednotenje.
- Course Page Header:** "Vodene vadbe" (Practical exercises) for "Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!".
- Video Player:** A video player showing a logo with two hearts (one red, one green) and a checkmark, with the text "Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!".
- Main Content Area:**
 - Greeting: "Pozdravljeni, dobrodošli."
 - Introduction: "v pilotskem projektu »Sem IN, zdravo ŽIVIM!«, s katerim želimo pri predmetu Fitnes ECTS, ki poteka na Centru za obštudijsko dejavnost Univerze v Ljubljani, preizkusiti sodobno IKT orodje, s katerim vam lahko pomagamo uresničiti vaš cilj za izboljšanje telesnega fitnesa in sestave telesa."
 - Contact: "Za vse dodatne informacije lahko pišete na matej.majeric@fsp.uni-lj.si ali pokličete na 01 520 77 51. Veseli bomo vaše povratne informacije."
 - Encouragement: "Veseli smo, da imate svoj osebni cilj povezan z zdravjem in sodelujete v projektu »Sem IN, zdravo ŽIVIM!«."
 - Wishes: "Želimo vam veliko vztrajnosti in uspeha."
 - Sign-off: "Lep pozdrav, doc. dr. Matej Majerič"
- Right Side Panel:** A hand holding a smartphone displaying the same logo and text: "Bravo, vse bližje si zastavljenemu cilju 😊. Telovadba za dva dci Coca Kole".
- Footer:** "© Video platform by MediaInteractive"
- Taskbar:** Windows taskbar with search bar "Tukaj vnesite izraz za iskanje", system tray, and date/time "13:26 14. 11. 2019".