



ABC Fitness vadbe



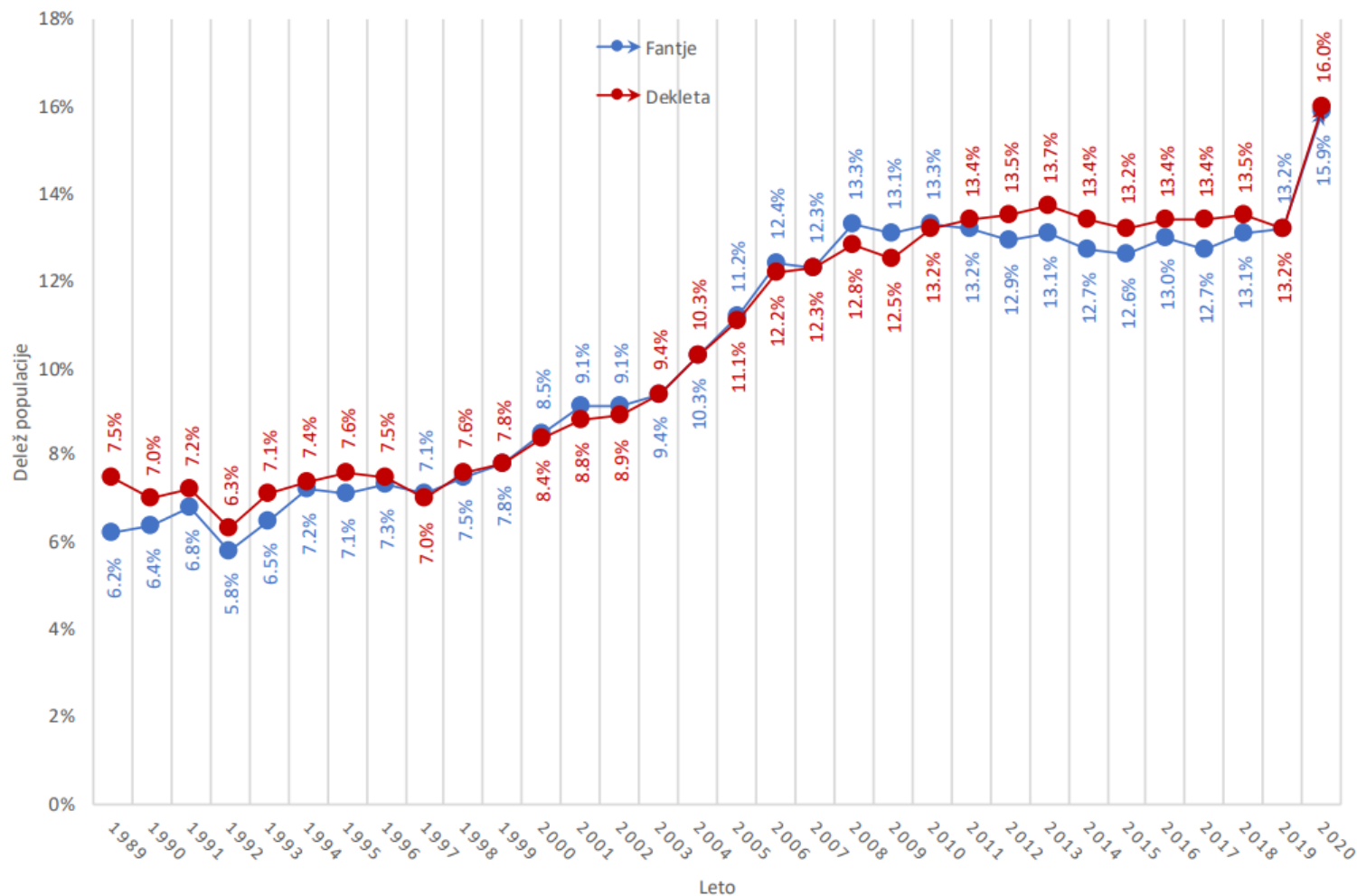
Fakulteta za šport, 2021

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



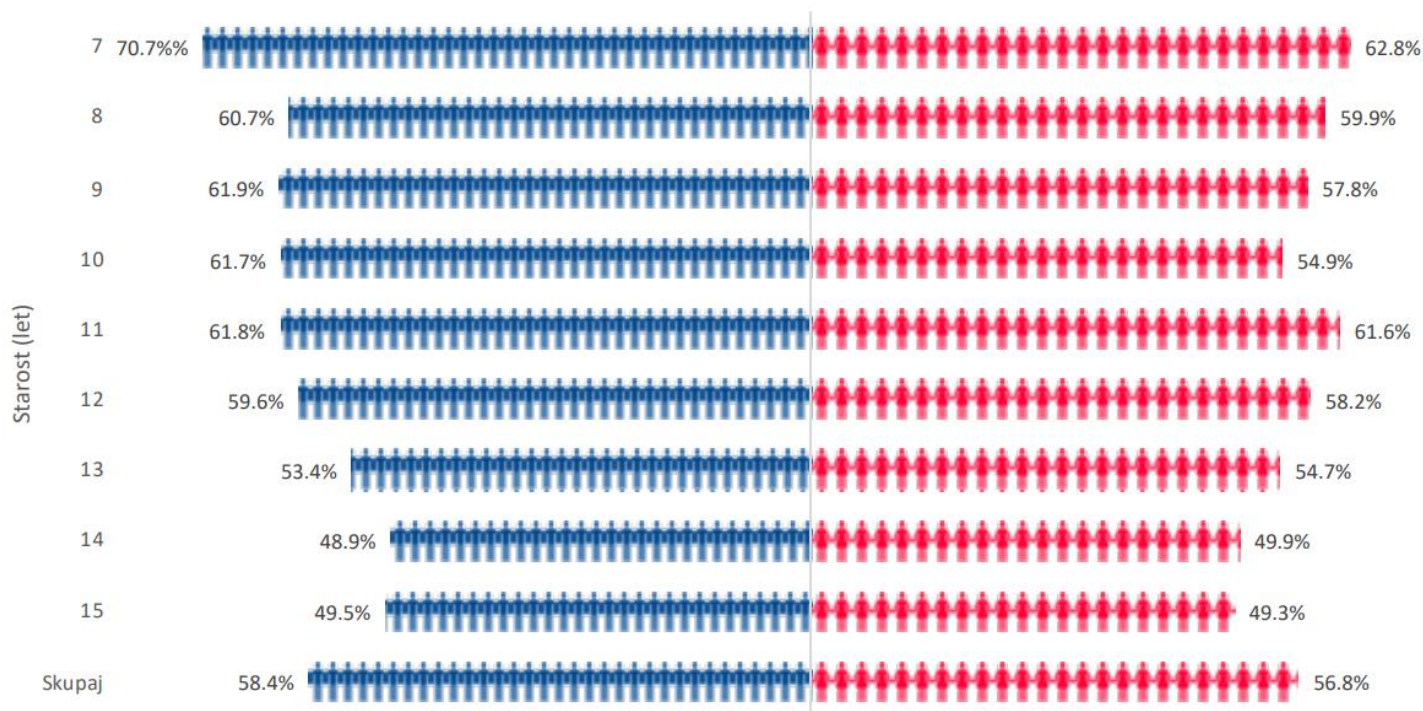
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

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



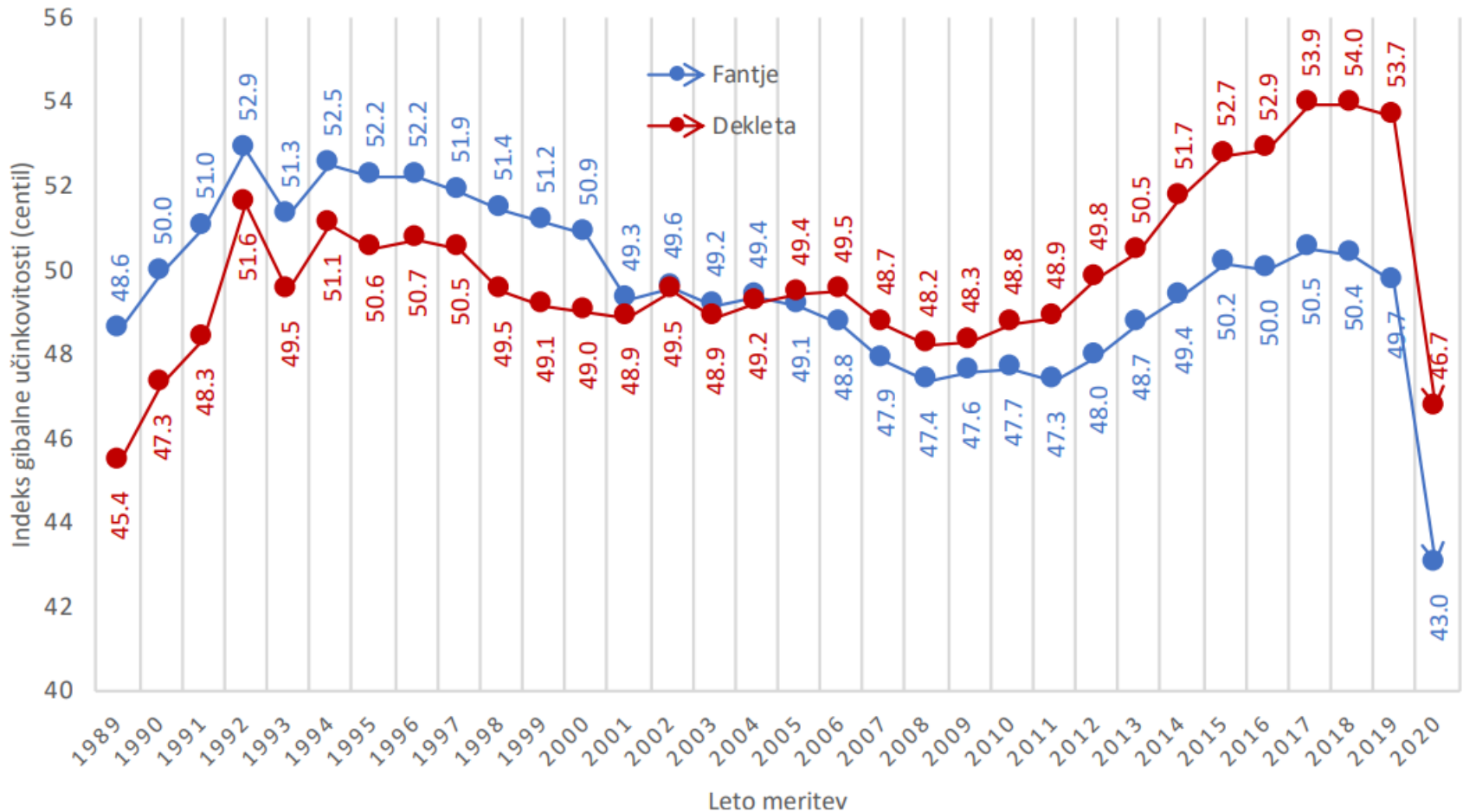
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

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



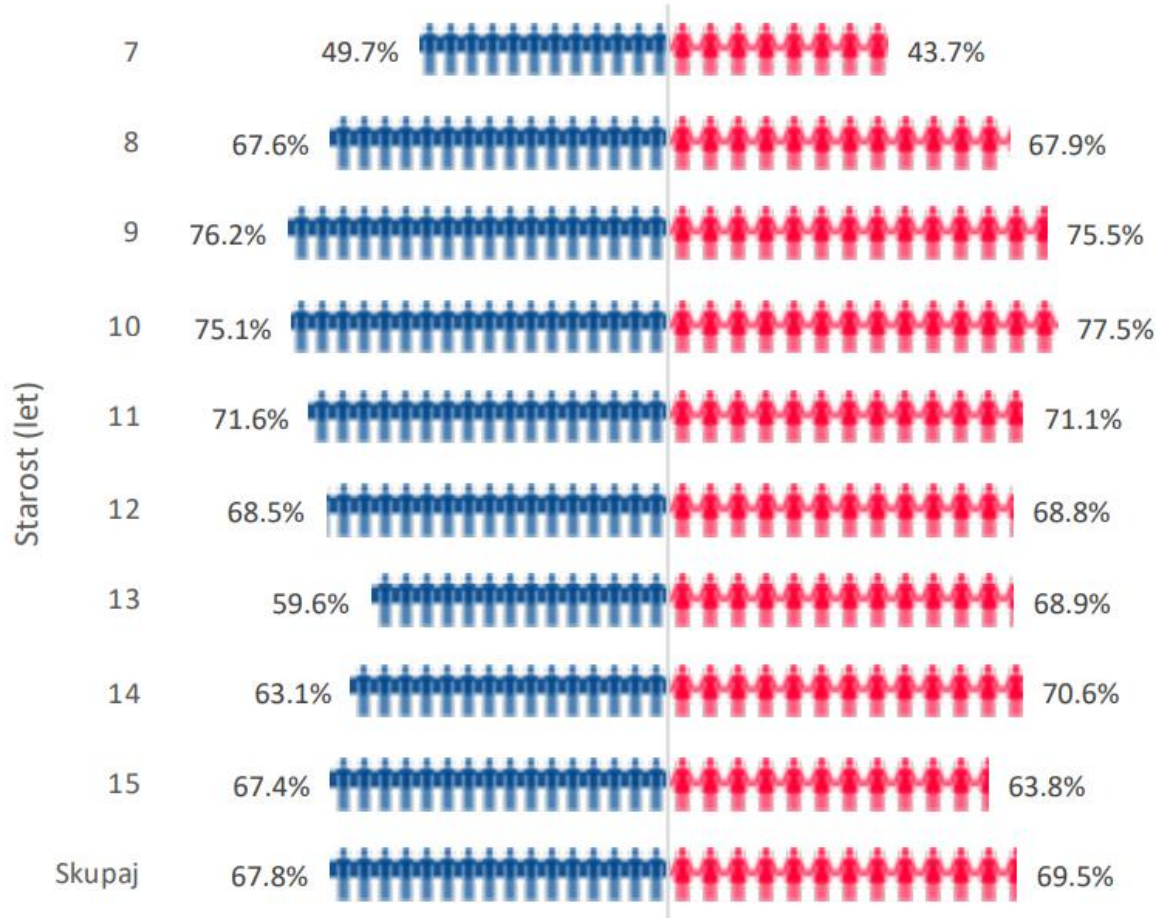
Trendi sprememb gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989-2020



Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladostnikov v zgodovini



Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do upada gibalne učinkovitosti



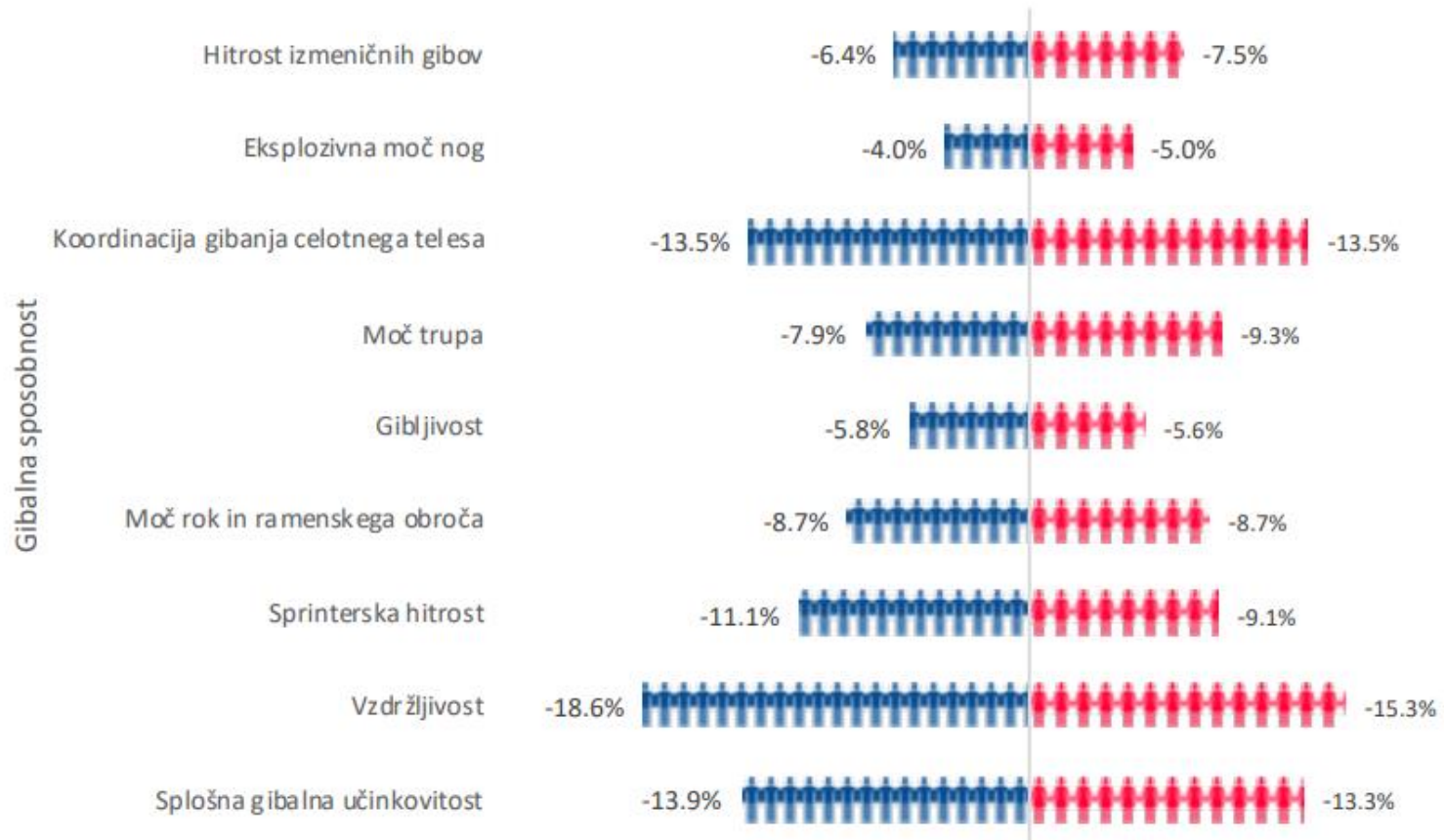
Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vir: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gibalne-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

efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/WmPPDncGExiWptBGf

Aplikacije Ski Surfanje Novice Radio Osebnost Vreme IKT Fitnes Fakulteta Nogomet youtube Konference Fitnes Knjige Revije SEM IN Vrednotenje

Search Matej Majerič

Vodene vadbe

yR4HRNjWwq9W4tu | Martin Kozmelj

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

Pozdravljeni, dobrodošli.

v pilotskem projektu »Sem IN, zdravo ŽIVIM!«, s katerim želimo pri predmetu Fitnes ECTS, ki poteka na Centru za obšolsko 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!«.

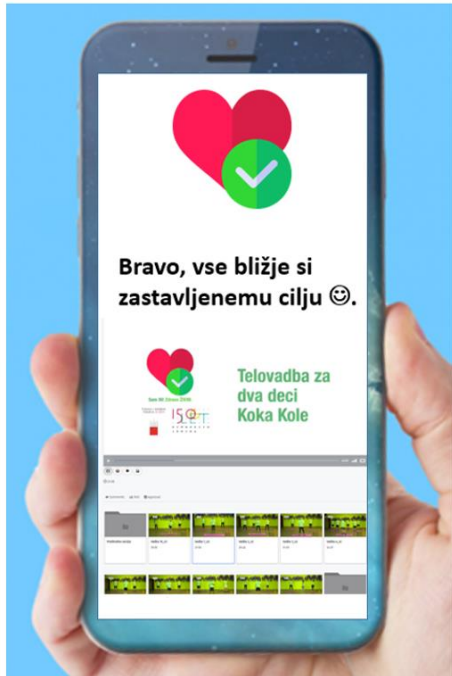
Želimo vam veliko vztrajnosti in uspeha.

Lep pozdrav,

doc. dr. Matej Majerič

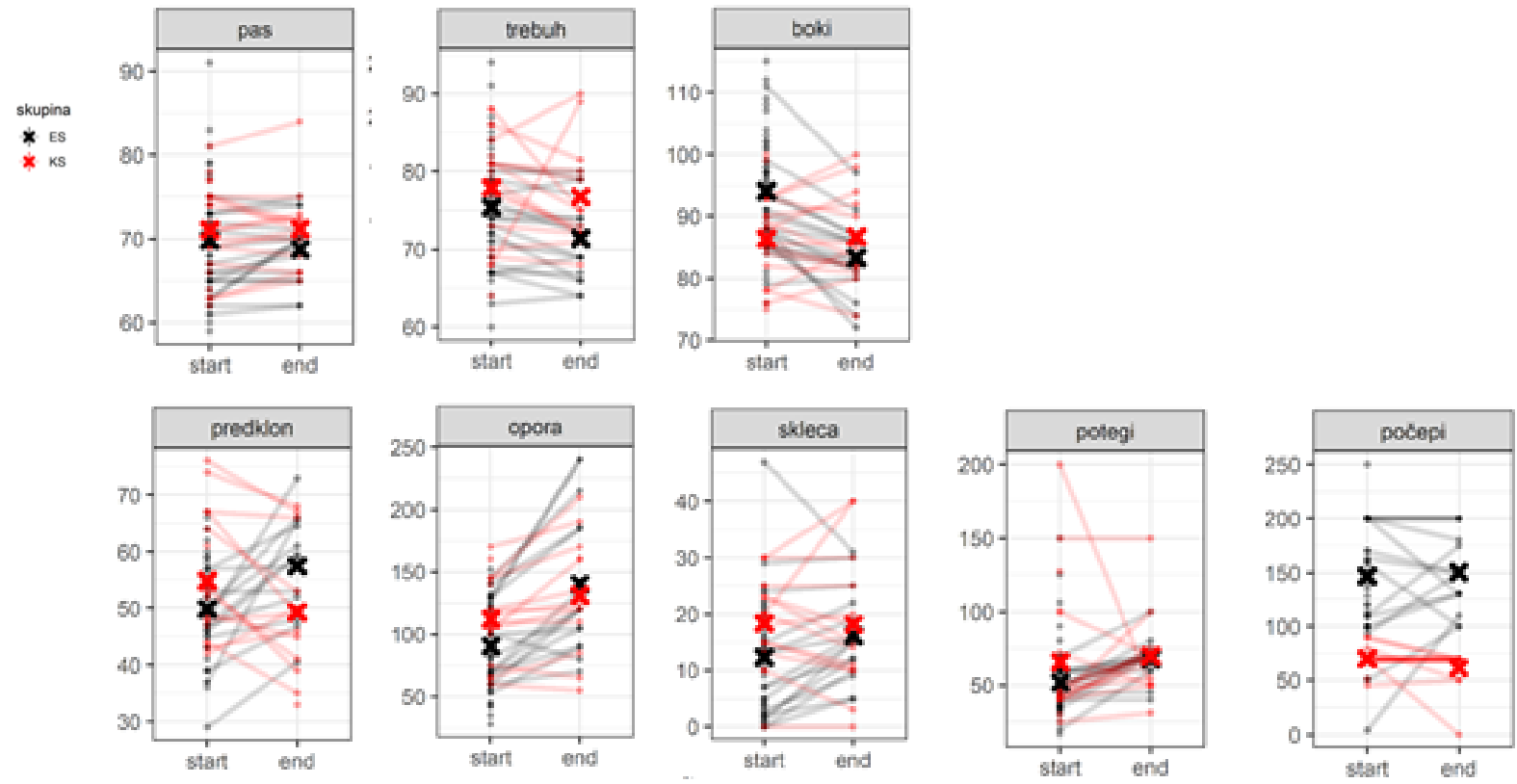
© Video platform by MediaInteractive

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





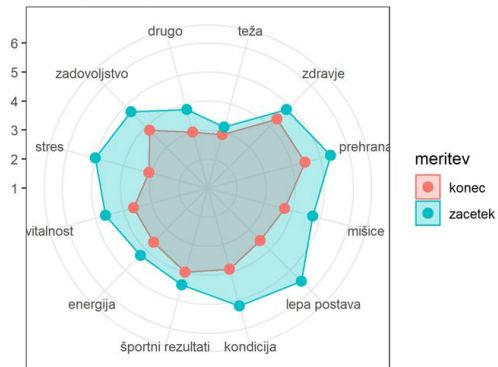
Udeleženci programa Sem IN so **izboljšali** svoj telesni fitnes in gibalno učinkovitost



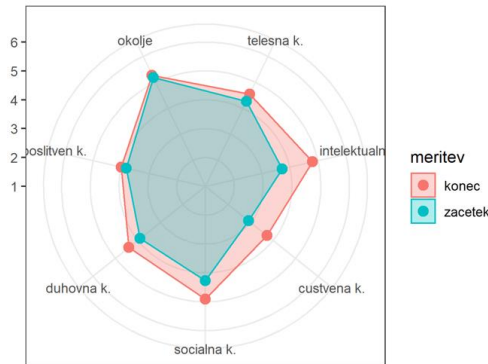
Udeleženci programa Sem IN so spremenili svoje vedenje za zdravje izboljšali svoj življenjski slog



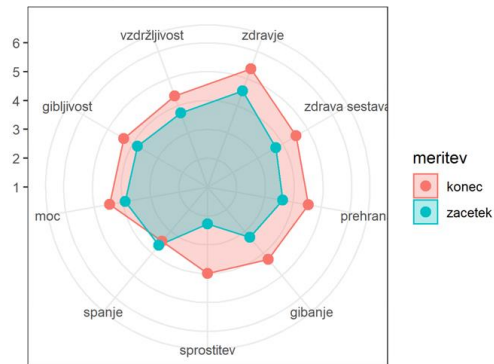
CILJI (n = 11)



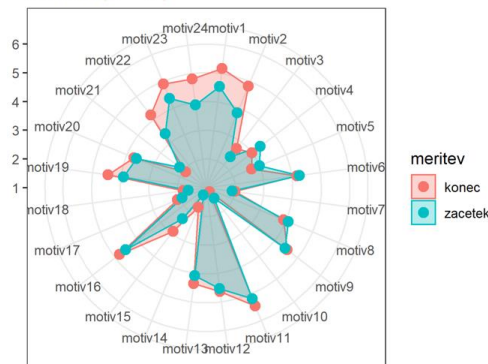
ŽIVLJENJSKI SLOG (n = 11)



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)

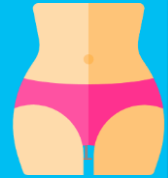


- 7-8 ur spi in počivaj v času od 22.00 do 6.00 ure

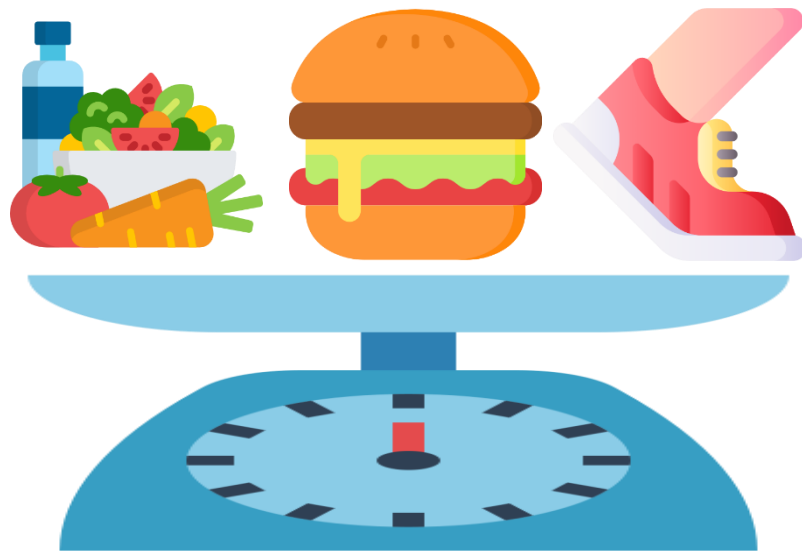


- skrbi za primerno telesno sestavo in idealno telesno maso

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

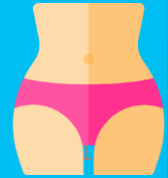


Izračun indeksa telesne mase:

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

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

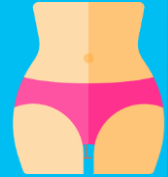
Kaj je idealna telesna masa?

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

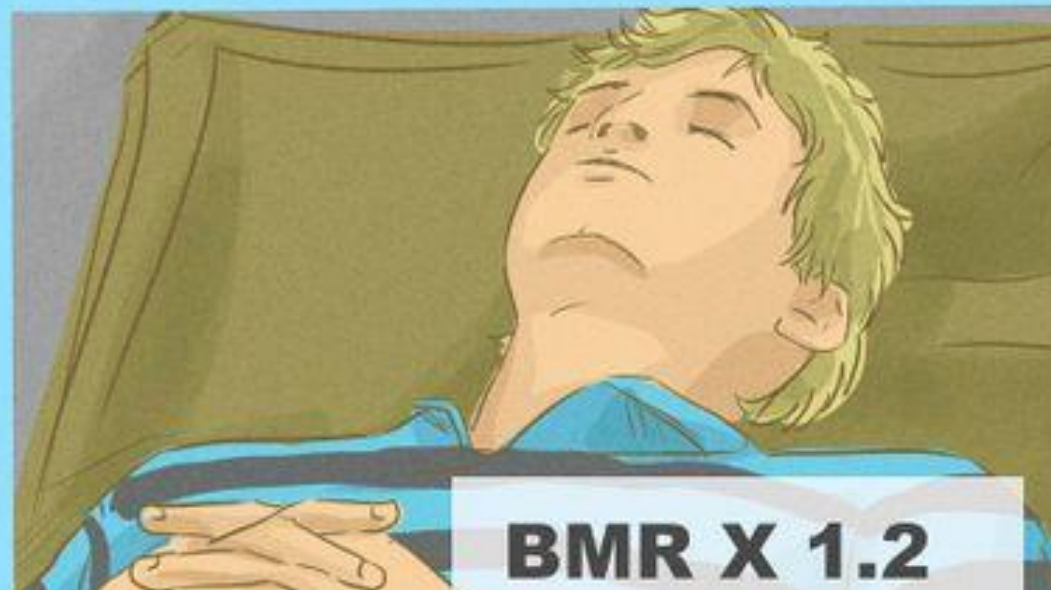
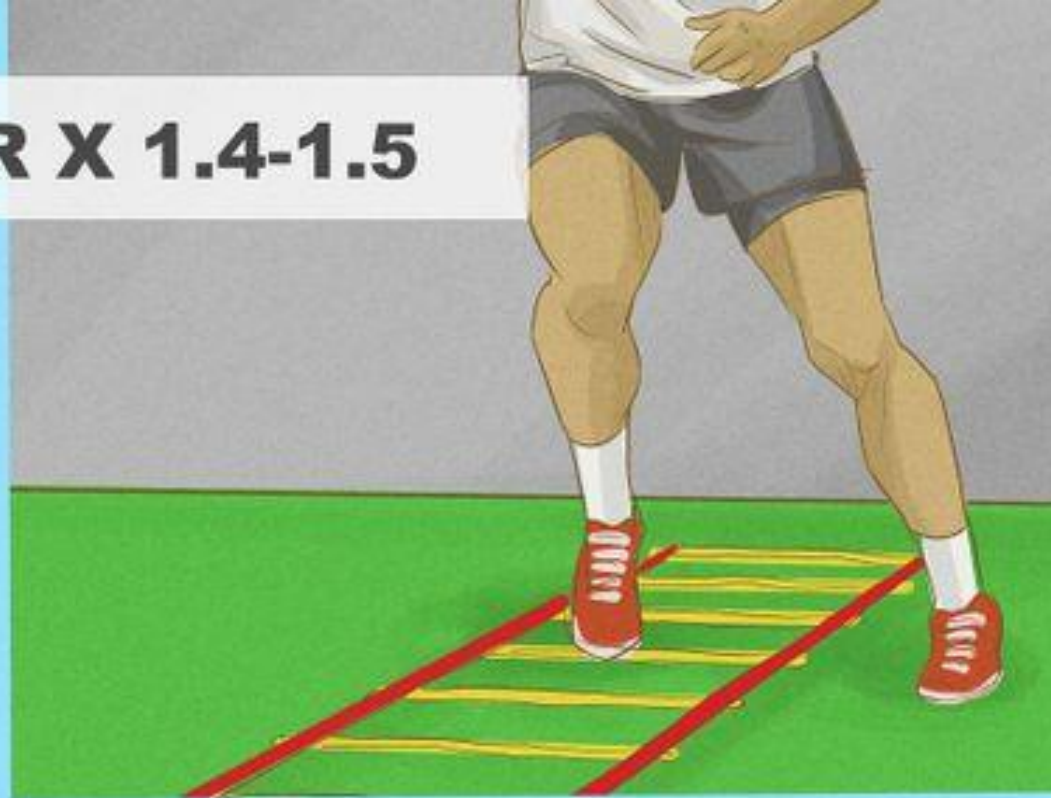
BM (ženske) = $665 + (9,6 \times TT \text{ v kg}) + (1,8 \times TV \text{ v cm}) - (4,7 \times \text{starost v letih})$





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](#)

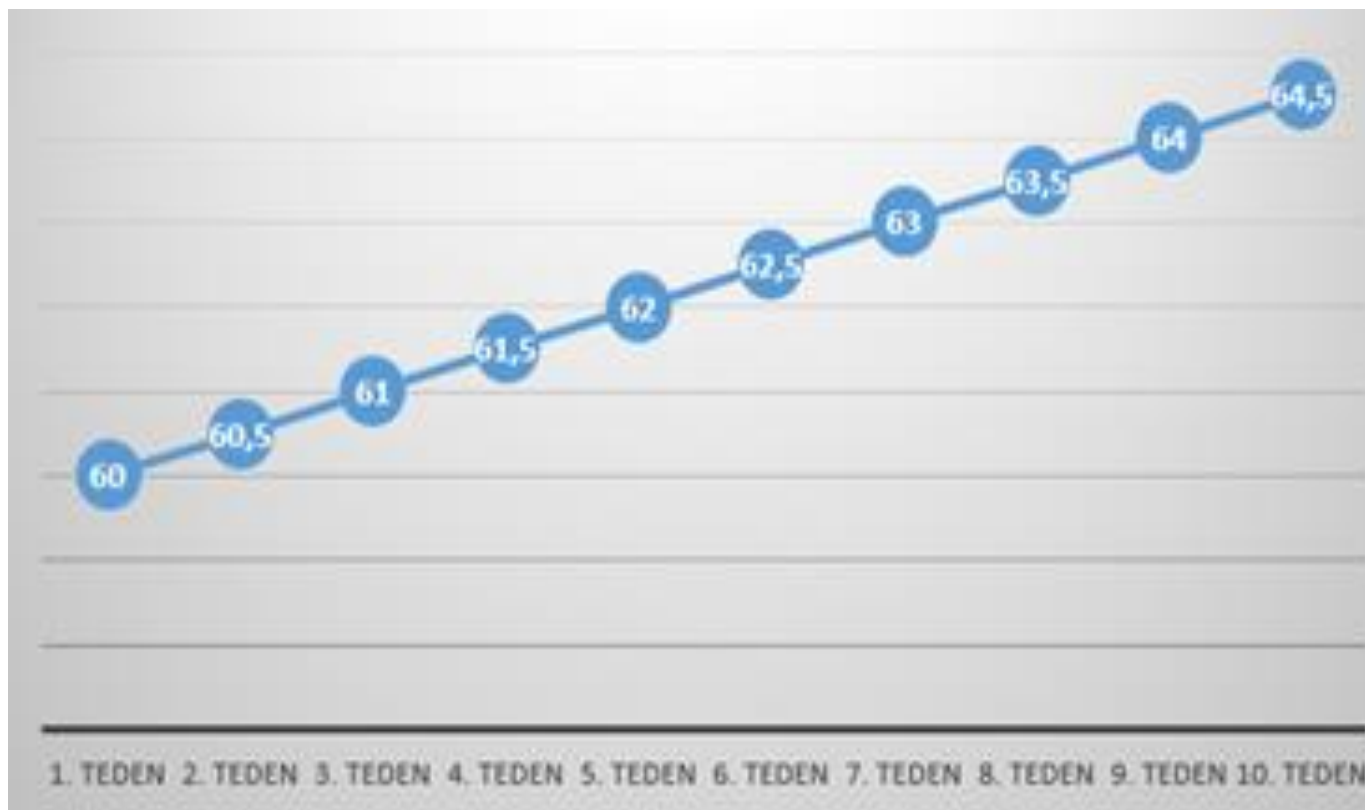
Calculate  **Clear**

- **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.

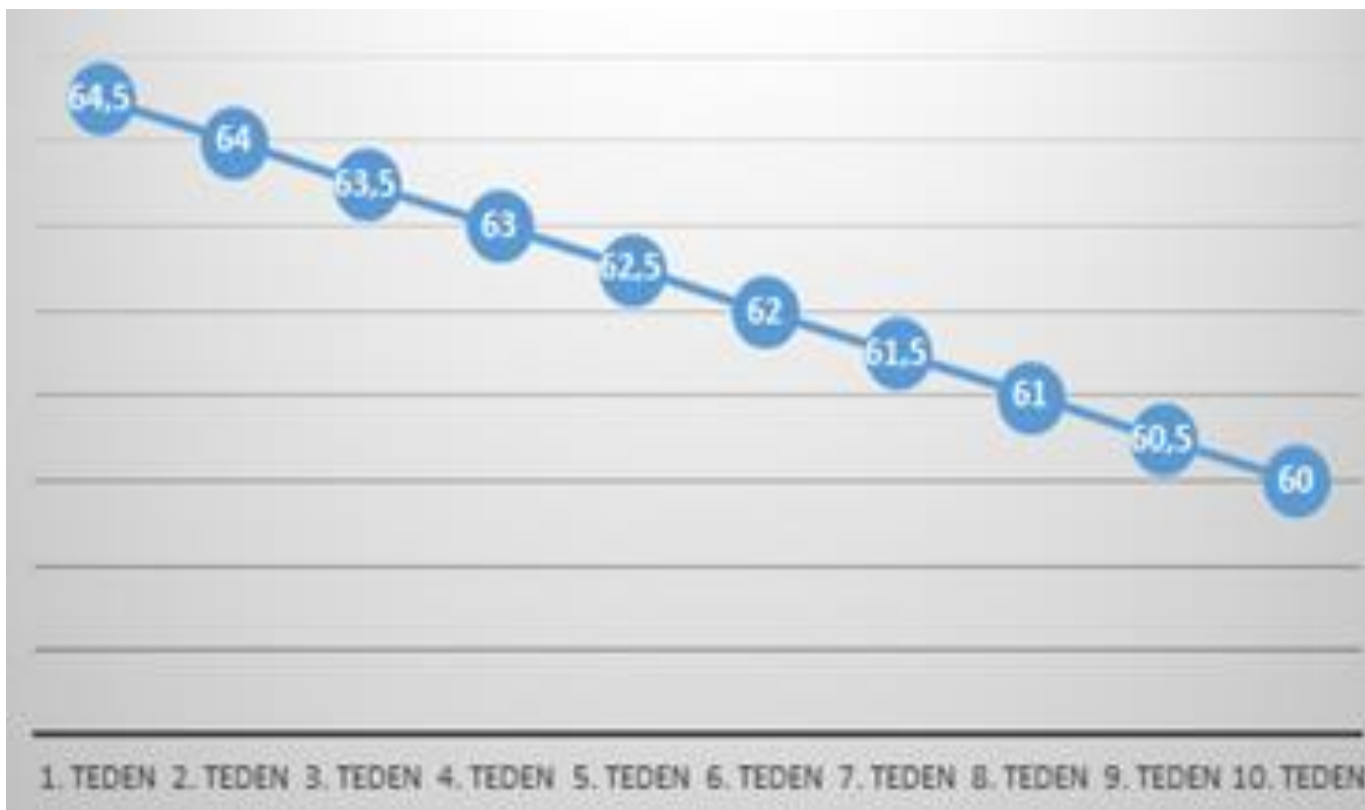
<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>



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, it says "OPKP Odprta platforma za klinično prehrano". Below this are navigation links for "PREDSTAVITEV" and "POMOČ". The main content area features three cards: "Leksikon jedi" (Lexicon of foods), "Moj dnevnik" (My diary), and "Načrtovanje prehrane" (Meal planning). Each card has a "Prijava" (Sign up) button and a link to "Več o..." (More about...). Below the cards is a section titled "BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE" (RECORD - ANALYZE - PLAN) with a detailed description of the platform's purpose and a registration form. The registration form includes fields for "Username" and "Password", a "Login" button, and a "Prijava - registracija" (Sign up - registration) button. A note at the bottom left says "Več o OPKP" (More about OPKP).

myfitnesspal.com

The screenshot shows the MyFitnessPal website homepage. At the top, it says "myfitnesspal" with the logo and "Log In Sign Up" links. Below this is a navigation bar with links for "ABOUT", "FOOD", "EXERCISE", "APPS", "COMMUNITY", "BLOG", "SHOP", and "PREMIUM". The main content area features a large headline "Fitness starts with what you eat." and a sub-headline "Take control of your goals. Track calories, break down ingredients, and log activities with MyFitnessPal." Below this is a blue "START FOR FREE" button and a link for "Already have an account? Login". The background of the main content area is a yellow and white collage of fitness-related items like a smartphone, a water bottle, a coffee cup, and a dumbbell. In the bottom right corner, there is a red heart icon with a green checkmark inside it.

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 address bar displaying `efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/WmPPDncGExiWptBGf`. The page title is "Vodene vadbe". The main content area features a video player with a thumbnail showing two overlapping hearts (one red, one green) and a green checkmark, with the text "Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!". Below the video player, there is a text box containing the following content:

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

The sidebar on the left contains the following navigation items:

- Začetni vprašalnik
- Smernice
- Smernice - izbor nekaterih fitnes t...
- 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

The system tray at the bottom shows the time as 13:26 on 14. 11. 2019, along with various application icons.