„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény”. /CICERO/

MARADJ OTTHON!

MÉRD MAGAD!

MOZDULJ, MAGYARORSZÁG!

A kizárólagos szellemi tulajdonomat képező Mini Hungarofit mérési módszert közkincsnek nyilvánítom.
Dr. Fehér Györgyné dr. Mérey Ildikó testnevelő tanár, kézilabda szakedző, c. egyetemi docens

Gyakran megbetegszel?
Rossz a közérzeted?
A délutáni órákon kevésbé tudod megjegyezni, amit a tanár mond?
Sokszor már reggel is fáradtnak, kimerültnek érzed magad?
Tudod, hogy a gyenge fizikum egészségileg hátrányos helyzetet jelent?
Tudtad, hogy a fizikai állapot szintje (az általános fizikai teherbíró képesség) összefüggésben van az egészséggel, az életminőséggel, az immunrendszer fittségével?
Tudod, hogy ha a fizikai állapotod (aerob és általános izomerő fittséged) **szintje eléri a mindennapi tevékenységed hatékony elvégzéséhez szükséges szintet, akkor nemcsak az életminőséged javul, hanem a kisebb/nagyobb megbetegedéseket is könnyebben legyőzi az immunrendszered?**
A mozgásnak számos jótékony élettani hatása van, amelyek rendszeresen végzett, már közepes intenzitású mozgás hatására is bekövetkeznek:

- javítja a szervezet általános állapotát,
- fokozza a keringési és légzőszervrendszer teljesítőképességét,
- csökkenti a vérnyomást és a szívizom oxigénigényét, aminek nagy jelentősége van a szív érrendszeri betegségek megelőzésében, a szívinfarktuson átesett betegek túlélésének javításában,
- csökkenti a vérzsírok (koleszterin, triglicerid) szintjét,
- az izommunka csökkenti a vércukorszintet, ezért kifejezetten előnyös a cukorbetegek számára,
- javítja a csontok, izmok és ízületek állapotát,
- csökkenti a stresszt, ezáltal jó étvágyat és jó alvást biztosít.

Tudod, hogy egészsége megtartásáért/fejlesztéséért mindenki saját maga teheti a legtöbbet!
Bizonyára észrevetted, hogy az osztálytársaid között vannak, akik nagyon ügyesek, sokáig tudnak kitartóan futni, erősek, de vannak olyanok is, akik gyengék, nem annyira ügyesek. Az, hogy ki milyen állapotban van, két dologtól függ:

- **milyen testi, biológiai, fiziológiai adottságokat örökölt,**
- **mennyit sportolt/edzett.**

Jó, ha tudod, hogy a mindenkori „pillanatnyi” edzettségi állapotnak megfelelő, fokozatos terheléssel, kellő kitartással, akaraterővel, még a legkedvezőtlenebb adottságokat öröklők is élsportolók lehetnek. Ha nem hiszed, próbáld ki!
Ha nem akarsz, élsportoló lenni, de boldogan és hatékonyan szeretnéd a mindennapi munkádat (a tanulást) végezni, akkor neked csak a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges teljesítménynormákat (szinteket) kell elérned.

Ne keseredj el, ha jelenleg nem éred el az itt található teljesítményszinteket. Mérd meg magad, hogy szembesülj a valós állapotoddal, szükség esetén mozogj többet, egy héten legalább négy alkalommal fáradj el. Tűzd ki célul, hogy (a hiányosságtól függően) 1-3 év

alatt behozod a lemaradásodat. Két hetenként, de legalább havonta mérd meg magad, ellenőrizd a fejődésed mértékét.

Figyelem! Ha valaki versenyszerűen szeretne sportolni, akkor az általános fizikai teherbíró képességre vonatkozó teljesítménynormák lényegesen magasabbak.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK

1. **Mérd meg a „pillanatnyi" fizikai állapotod (általános fizikai teherbíró képességed) szintjét, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek (izomerő és aerob fittség) területén elért teljesítmény alapján.**
2. **Térképezd fel az e területeken mutatkozó esetleg hiányosságokat.**
3. **A pillanatnyi edzettségi szinted ismeretében tűzd ki az elérendő célod** (pl. jelen esetben valamennyi motorikus próbában a könnyű fizikai munka, valamint a hatékony és tartós szellemi munkavégzéshez szükséges szint elérése.
4. **Készíts egyénre szabott – felzárkóztató vagy szinten tartó jellegű – rövid, közép és hosszú távú edzéstervet.**
5. **Végezd el az edzéstervben megjelölt edzésmunkát.**
6. **Ismételt méréssel ellenőrizd az elvégzett edzésmunka hatására bekövetkezett fejlődés mértékét.**
7. **Ismételt mérések esetén könnyen nyomon követheted a fizikai állapotodban bekövetkezett változások irányát és mértékét.**

Készítsd el a következő adatlapot, mellyel számszerűen kifejezhető módon is nyomon követheted a mérések időpontját és az egyes motorikus próbákban elért teljesítményedet.

A mérés időpontja	**Egyéni adatlap az általános fizikai teherbíró képesség mérésre alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény nyilvántartásához**						
	Általános testi erő és erőállóképesség fittség				**Aerob fittség**		
	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	**Hanyatt-fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/**	**Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/**	**Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/**	**Helyben járás otthon /db/**	**6 percig folyamatos futás/kocogás sík területen /m/**	**12 percig folyamatos futás/koco-gás sík területen /m/**
2020. év ……. hónap …… nap							

MÉRÉSI ÚTMUTATÓ

I. Mérd meg aerob fittséged

Tudod, hogy a hosszú távú állóképességet mérő motorikus próbában elért teljesítmény a keringés-légzés állapotának legjobb mérőszáma?
Motorikus próbák a hosszú távú állóképesség mérésére:

- 6 percig tartó folyamatos futás/kocogás sík területen, vagy
- Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás a szabadban sík területen.

II. Mérd meg a mindennapi tevékenység során leggyakrabban használt izomsorok erejének, erő-állóképességének a fittségét.

Végezd el az alább felsorolt izomerő fittséget mérő „gyermekbarát" motorikus próbákat.

1. A láb dinamikus erejének mérése: helyből távolugrás, páros lábbal (m).
2. A hasizmok dinamikus erőállóképességének mérése: hanyatt fekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan kifáradásig (db).
3. A hátizmok dinamikus erőállóképességének mérése: hason fekvésből törzsemelés és leengedés, folyamatosan kifáradásig (db).
4. A kar és a vállöv dinamikus izomerő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás folyamatosan kifáradásig (db) (56 éves kortól térdelő támaszban, karhajlítás és nyújtás, ún. női változat).

Az egyes motorikus próbák helyes technikai elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, ezért anyagi ráfordítás nélkül, minkét nem valamennyi korosztálya számára alkalmas, hat éves kor felett mindenki otthon, szülői segítséggel vagy akár egyedül is elvégezheti. A próbarendszert alkotó motorikus próbáknak egészségkárosító hatása nincs! A próbarendszert alkotó motorikus próbák leírása: útmutató a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének mérésére alkalmazott motorikus próbák helyes technikai elvégzéséhez. **YouTube Hungarofit gyakorlatok bemutatása (4.16)** VVTV Magazin Mozdulj Magyarország, Testnevelés jgypk.hu/mentorháló/tananyagHungarofit.

ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ

A próbák elvégzése után az általad elért teljesítményt hasonlítsd össze az alábbi táblázatban megadott teljesítményszintekkel. Ekkor megbizonyosodhatsz, hogy az általános fizikai teherbíró képességed „pillanatnyi" szintje elegendő-e a mindennapi tevékenységed maradéktalan és hatékony elvégzéséhez. Fontos tudni, hogy mindenkinek a saját tevékenységéhez szükséges szintet kell elérnie és megtartania. Más-más szintre kell felfejleszteni az általános fizikai teherbíró képességét pl. az élsportolónak, a szellemi munkát végzőnek stb.
Jelen esetben – nagyszámú saját kutatási eredmények alapján nyert megbízható mérések mentén – a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges teljesítményszinteket tesszük közzé, nemenkénti és korosztályonkénti bontásban.

A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanuláshoz) **„szükséges" teljesítménynormák** (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)						
Lányok/nők életkor/év	**A mért paraméterek**					
	AEROB FITTSÉG		**ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉG**			
	6 perc folyamatos futás/kocogás /m/	**Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás /m/**	**Helyből távolugrás, páros lábbal /m/**	**Hanyatt fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/**	**Hason fekvésből törzsemelés és leengedés /db/**	**Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/**
6	**650**	**1500**	**1,15**	**33**	**30**	**1**
7	**700**	**1650**	**1,18**	**36**	**33**	**2**
8	**720**	**1700**	**1,27**	**39**	**36**	**3**
9	**750**	**1750**	**1,38**	**42**	**39**	**4**
10	**800**	**1800**	**1,43**	**45**	**42**	**5**
11	**850**	**1850**	**1,55**	**48**	**45**	**6**
12	**870**	**1900**	**1,63**	**51**	**48**	**7**
13	**900**	**1950**	**1,69**	**54**	**51**	**8**
14	**920**	**2000**	**1,73**	**57**	**54**	**9**
15	**960**	**2050**	**1,76**	**60**	**58**	**10**
16	**1000**	**2100**	**1,79**	**64**	**61**	**11**
17	**1050**	**2200**	**1,81**	**67**	**64**	**12**
18	**1100**	**2250**	**1,84**	**70**	**67**	**13**
19	**1150**	**2300**	**1,86**	**72**	**70**	**14**

A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanuláshoz) **„szükséges" teljesítménynormák** (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)							
Fiúk/férfiak életkor/év	**A mért paraméterek**						
	AEROB FITTSÉG			**ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉG**			
	Helyben járás 6 percig folyamatosan /db/	**6 perc folyamatos futás/kocogás sík területen /m/**	**Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás sík területen /m/**	**Helyből távolugrás, páros lábbal /m/**	**Hanyatt fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/**	**Hason fekvésből törzsemelés és leengedés /db/**	**Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/**
6	**836**	**670**	**1450**	**1,10**	**42**	**39**	**5**
7	**848**	**700**	**1700**	**1,23**	**45**	**42**	**7**
8	**860**	**750**	**1800**	**1,29**	**48**	**45**	**9**
9	**872**	**800**	**1900**	**1,32**	**51**	**48**	**11**
10	**884**	**850**	**2000**	**1,38**	**54**	**51**	**13**
11	**896**	**900**	**2100**	**1,42**	**57**	**54**	**15**
12	**908**	**950**	**2200**	**1,48**	**60**	**57**	**17**
13	**920**	**1000**	**2300**	**1,56**	**63**	**60**	**20**
14	**932**	**1100**	**2400**	**1,64**	**66**	**64**	**23**
15	**944**	**1150**	**2500**	**1,72**	**69**	**67**	**26**
16	**956**	**1200**	**2600**	**1,80**	**72**	**70**	**29**
17	**968**	**1250**	**2650**	**1,86**	**75**	**73**	**32**
18	**1080**	**1300**	**2700**	**1,94**	**78**	**76**	**35**
19	**1092**	**1350**	**2750**	**2,02**	**81**	**79**	**38**

Akik az egyes motorikus próbákban elérik az életkoruknak és a nemüknek megfelelő teljesítményszinteket, azoknak arra kell törekedni, hogy e szintet életük végéig folyamatosan megtartsák. Azok akik, valamelyik/bármelyik motorikus próbában/próbákban nem érik el a jelzett

teljesítményszintet, azoknak – a meglévő hiányosságok ismeretében – felzárkóztató jellegű, fokozatosan növekvő terhelésű mozgásprogram szükséges azért, hogy mielőbb felszámolják a meglévő hiányosságokat (pl. a hasizmok erő-állóképességének mérésére alkalmazott motorikus próbában egy 15 éves lány 40-szer tud folyamatosan felülni, ezért célul tűzi ki, hogy 21 nap alatt elérje az életkorának és nemének megfelelő 60 db-ot.

Feladat

– Első hét: naponta 3x35 (a gyakorlat végrehajtások között 1 perc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 45-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.

– Második hét: naponta: 3x45 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 50-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.

– Harmadik hét: naponta: 3x50 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzésével biztosra vehető, hogy elérhetővé válik a kitűzött cél, a 60 db.

Egyéb alapvető tudnivalók az otthon végzett tudatos testedzéshez
Miért a bemelegítés?

A próbák megkezdése előtt általános bemelegítéssel fokozatosan hangold rá a szervezeted a fokozott izommunkára. A bemelegítés célja a szervezet, a keringési és légzési rendszer felkészítése, üzemkész állapotba hozása a nagyobb fizikai terhelésre, és az ízületeket alkotó, körül fogó inak, szalagok elasztikuságának növelésével a sérülések megelőzése.

Fajtái

1. Általános bemelegítés
2. Speciális bemelegítés

Általános bemelegítés

- A fokozatosság elvének betartásával a keringési és légzési rendszer élettanilag hatékony működésének felkészítése, a test valamennyi izomcsoportjának sokoldalú átmozgatása.
- A speciális bemelegítést mindig előzze meg az általános bemelegítés.

Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése

– 1-2 perc: néhány mérsékelt nyújtó hatású gyakorlattal az ízületek finom nyújtása. A gyakorlatokat lassan alulról felfelé haladva (boka, térd, csípő, gerinc, nyak, váll, könyök, csukló,) kell végrehajtani.

– 3-5 perc: keringést fokozó gyakorlat - folyamatosan végzett járások, lassú és közepes iramú futások, szökdelések.

– 6-9 perc: nagy izomcsoportok (váll, gerinc, csípő, láb) feszítése, ernyesztése, nyújtása felülről-lefelé haladva (hajlítás - fordítás - körzés), egyszerű gyakorlatokkal kezdve (hajlítás), az összetett felé haladva (fordítás, körzés), többszöri ismétléssel.

– 2-3 perc: has, hát, vállöv és láb izomtónust fokozó, erősítő hatású gyakorlatok.

A bemelegítést az izmok hosszának nyújtásával fejezzük be. A testedzést az intenzív izommunka hatására kiváltott élettani folyamatok fokozatos helyreállításával, 4-5 percig tartó levezetéssel zárjuk.

MEG TUDOD CSINÁLNI, CSAK AKARNI KELL!

Sok szeretettel kívánok jó egészséget!