

"EGYÜTT AZ EGÉSZSÉGÉRT! – A NETFIT® FEJLESZTÉSI IRÁNYAINAK BEMUTATÁSA"

AZ ADAPTÁLT NETFIT®-HEZ TOVÁBBFEJLESZTETT INFORMATIKAI RENDSZER BEMUTATÁSA





Célok és szempontok

- Fenntarthatóság/Jogi környezet/Valós igény
- Felhasználóbarát felületek kialakítása
- Gyors, egyszerű és egyértelmű kezelőfelületek
- Dinamikus rendszer fejlesztése

A folyamat összefoglalása



A folyamat összefoglalása

- 1. Belépés
- 2. Tanulócsoportok ellenőrzése
- 3. Tanulók besorolása egyedi kategóriába
- 4. Fittségi tesztek kiválasztása
- 5. Mérési eredmények rögzítése



BEJELENTKEZÉS

KEDVES LÁTOGATÓ!

Köszöntjük a Magyar Diáksport Szövetség online informatikai rendszereinek közös belépőfelületén. Válassza a Bejelentkezés csempét amennyiben már regisztrált felhasználónk, vagy az érdeklődésének, feladatának megfelelő modul regisztrációs csempéjét!

NEVEZÉSI ÚTMUTATÓ

REGISZTRÁCIÓ



NETFIT® PUBLIKUS FELÜLET





.

. .





Ezen a felületen lehetősége van kezelni a jogosultságának megfelelő adatokat és NETFIT © fittségmérési eredményeket, riportjaink segítségével tájékozódhat saját tanulócsoportjainak fittségi állapotáról, illetve aggregált formában számos további riportot tekinthet meg.

netfit

VISSZA A BEJELENTKEZÉSI OLDALRA









BELÉPÉS

netfit

TESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM:)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok S



TISZTELT KOLLÉGA!

Szeretettel üdvözöljük a NETFITinformatikai rendszerében. Ezen az oldalon azokat az intézményeket látja, amelyekhez adatkezelési jogosultsága van. Tájékoztatjuk, hogy egyszerre egy intézménnyel kapcsolatban tud adatkezelést végezni.

Kérjük, válassza ki azt az intézményt, amely adatait kezelni kívánja!









Tanulócsoportok ellenőrzése

netfit

TESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM: 28988/1)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok Segítség Kilépés

OSZTÁLYKEZELÉS

MÉRÉS

HIBÁS MÉRÉSEK

LEKÉRDEZÉSEK



HÍREK

Tisztelt Pedagógus! Tisztelt Adminisztrátor!



Tanulócsoportok ellenőrzése



TESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM: 28988/1)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok Segítség Kilépés

OSZTÁLYKEZELÉS MÉRÉS HIBÁS MÉRÉSEK LEKÉRDEZÉSEK

OSZTÁLYKEZELÉS

Tisztelt Pedagógus!

A NETFIT® rendszer ezen oldalán van lehetősége áttekinteni a saját osztályait és az azokhoz rendelt diákokat. A diákok osztályhoz rendelését, valamint az osztályok közötti mozgatását, szintén ezen a felületen teheti meg.

Az osztályok létrehozása</u> előzetesen megtörtént az intézményvezető által kijelölt ún. NETFIT® adminisztrátor által. Amennyiben nem találja valamely osztályát, amelynek NETFIT® felmérésért Ön felel, kérjük, forduljon az intézményi NETFIT® adminisztrátorhoz. Amennyiben nincs információja arról, hogy ezt a feladatot ki látja el az Ön intézményében, kérem, forduljon az intézményvezetőhöz vagy a Magyar Dláksport Szövetséghez.

A diákok osztályhoz rendelésének elvégzése az intézményi NETFIT® adminisztrátor feladata és/vagy az Ön feladata. A fent említettek alapján az osztályok létrehozására és a tanulói mérési azonosítók osztályba való besorolására a NETFIT® adminisztrátornak egy külön erre a célra szolgáló felületen van lehetősége. Az osztálylétszám módosítására a továbbiakban Önnek is módja van a "Diákok hozzárendelése" gombra kattintva. A felugró ablakban a nyilak segítségével tudja a megfelelő oszlopba mozgatni a tanulói mérési azonosítókat.

Tanév:	2016/2017 •	Évfolyam:	** mind **
--------	-------------	-----------	------------

. .

	OSZTÁLY	TANULÓK SZÁMA	
Ð	2016/2017: 5. 5.a	14	
0	2016/2017: 5. 5.b	18	0
O	2016/2017: 6. 6.a	14	
Ð	2016/2017: 7. 7.a	10	





Tanulócsoportok ellenőrzése



KITESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM: 28988/1)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok Segítség Kilépés

OSZTÁLYKEZELÉS MÉRÉS HIBÁS MÉRÉSEK LEKÉRDEZÉSEK

OSZTÁLYKEZELÉS

Tisztelt Pedagógus!

A NETFIT® rendszer ezen oldalán van lehetősége áttekinteni a saját osztályait és az azokhoz rendelt diákokat. A diákok osztályhoz rendelését, valamint az osztályok közötti mozgatását, szintén ezen a felületen teheti meg.

Az osztályok létrehozása</u> előzetesen megtörtént az intézményvezető által kijelölt ún. NETFIT® deminisztrátor által. Amennyiben nem találja valamely osztályát, amelynek NETFIT® felmérésért Ön felel, kérjük, forduljon az intézményi NETFIT® adminisztrátorhoz. Amennyiben nincs információja arról, hogy ezt a feladatot ki látja el az Ön intézményében, kérem, forduljon az intézményvezetőhöz vagy a Magyar Dláksport Szövetséghez.

A diškok osztályhoz rendelésének elvégzése az intézményi NETFIT® adminisztrátor feladata á és/vagy az On feladata. A fent említettek alapján az osztályok létrehozására é sa tanulói mérési azonosítók osztályba való besorolására a NETFIT® adminisztrátornak egy külön erre a célra szolgáló felületen van lehetősége. Az osztálylétszám módosítására a továbiakban Önnek is módja van a "Diákok hozzárendelése" gombra kattintva. A felugró ablakban a nyilak segítségével tudja a megfelelő oszlopba mozgatni a tanulói mérési azonosítókat.



	OSZTÁLY	TANULÓK SZÁMA		
•	2017/2018: 7. ab	5	Diákok hozzárendelése	
	2017/2018: 8. b	10	Diákok hozzárendelése	





DSZ Tanulók besorolása egyedi kategóriába



KITESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM: 28988/1)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok Segítség Kilépés

OSZTÁLYKEZELÉS MÉRÉS HIBÁS MÉ

HIBÁS MÉRÉSEK LEKÉRDEZÉSEK

OSZTÁLYKEZELÉS

Tisztelt Pedagógus!

A NETFIT® rendszer ezen oldalán van lehetősége áttekinteni a saját osztályait és az azokhoz rendelt diákokat. A diákok osztályhoz rendelését, valamint az osztályok közötti mozgatását, szintén ezen a felületen teheti meg.

Az osztályok létrehozása előzetesen megtörtént az intézményvezető által kijelölt ún. NETFIT® adminisztrátor által. Amennyiben nem találja valamely osztályát, amelynek NETFIT® felmérésért Ön felel, kérjük, forduljon az intézményi NETFIT® adminisztrátorhoz. Amennyiben nincs információja arról, hogy ezt a feladatot ki látja el az Ön intézményében, kérem, forduljon az intézményvezetőhöz vagy a Magyar Dláksport Szövetséghez.

<u>A diákok szstályhoz rendelésének</u> elvégzése az intézményi NETFIT® adminisztrátor feladata és/vagy az 0 he feladata. A fent emítettek alapján az osztályok létrehozására és a tanulói mérési azonosítók osztályba való besrolására a NETFIT® adminisztrátornak egy külön erre a céira szolgáló felületen van lehetősége. Az osztálylétszám módosítására a továbbiakban Önnek is módja van a "Diákok hozzárendelés" gombra katintiva. A felugró ablakban a nyilak segítségével tudja a megfelelő oszlopba mozgatni a tanulói mérési azonosítókat.



** mind **

Évfolyam:





a

.

Tanulók besorolása

felületen teheti meg.

Az osztályok létrehozása előzetesen megtörtént az intézményvezető által kijelölt ún. NETFIT® adminisztrátor által, Amennyiben nem találja valamely osztályát, amelynek NETFIT® felmérésért Ön felel, kérjük, forduljon az intézményi NETFIT® adminisztrátorhoz. Amennyiben nincs információja arról, hogy ezt a feladatot ki látja el az Ön intézményeben, kérem, forduljon az intézményezetőhöz vagy a Magyar Diáksport Szövetséghez.







Fittségi tesztek kiválasztása



KITESZT CSABÁNÉ KOMLÓSTETŐI ÁLTALÁNOS ISKOLA (OM: 28988/1)

Netfitről Saját adatok Modulváltás Nyilatkozatok Segítség Kilépés

OSZTÁLYKEZELÉS 🔴 MÉRÉS HIBÁS MÉRÉSEK LEKÉRDEZÉSEK

Tisztelt Felhasználó!

a a 1

Ezen az oldalon tudja diákjainak fittségi eredményeit rögzíteni egy-egy mérési esemény alatt. A (+) jelre kattintva megtekintheti mely tanulócsoportok vannak felvéve az adott mérési eseményhez. Kérjük válasszon az alábbi adatrögzítési lehetőségek közü:

"Ietöltés": lehetősége nylik Excel táblázat (vis) és értékelő lapok (pdf) letöltésére. A generált excel fájlt az Ön által kitöltött és elmentett formában a "feltöltés" gombbal tudja visszatölteni a rendszerbe, amelyel a tanulók mérési eredményei rögzítve lesznek. A pdf formátumú értékelő lapokat kinyomtathatja, amely a tanórai papiralapú adatrógzítést segíti.

- a "Kézi adatbevitel" gombra kattintva liehetősége nyilk az adatokat közvettenőli a rendszerhen rögzténi.
-VÁLTOZÁSI Az újból fettöltött escel fájil fetülőri a korábban az adott osztálýhoz aktuális tanévhez rögzített mérési eredményeket. Továbbá felhívjuk figyelmét, hogy a rendszerből generált escel táblázatot KVŽAROLAG a mérési eredményekkel gelszíte ki, NE szerkessze azt, hogy a feldolgozás problémamentesen megtörténhessen.

Felhlvjuk szíves figyelmét, hogy O eredmény rögzítése a rendszerben csak akkor történjen, ha a mérési eredmény a tanulónál valóban O. Amennyiben egy tanulónál valamely teszt elvégzése nem lehetséges, kérjük jelezze a "Kézi adatbevitel" alatt található "Adathiány oka" mezőjében

	ESEMÉNY TÍPUSA	ESEMÉNY MEGNI	EVEZÉSE		ESEMÉNY IDÖSZAKA			
•	Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2014/2015 - Kiss Csabáné			2015.03.30 00:00 2015.05.27 23:59			
0	Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2015/20	016 - Kiss Csabáné		2016.01.03 00:00 2016.05.31 00:00			
\bigcirc	Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2016/20	017 - Kiss Csabáné		2017.01.08 00:00 2017.06.02 00:00			
T	Fittségi felmérés	Fittségi felmérés - 2017/201	8 - Kiteszt Csabáné		2018.01.08 00:00 2018.06.15 00:00			
	Cím	Esemény időszaka	Mérési adatlap	Mérés	si adatfeltöltés			
	8. b 3533 Miskolc, Olvasztár utca	2018.01.08 00:00 2018.08.17 00:00	Letöltés	XLS feltöltés	Kézi adatbevitel			þ.,
	7. ab 3533 Miskolc, Olvasztár utca	2018.01.08 00:00 2018.08.17 00:00	Letöltés	XLS feltöltés	Kézi adatbevitel		0	





Fittségi tesztek kiválasztása

	ESEMÉNY TÍPUSA				ESEMÉNY MEG	NEVEZÉSE				ESEMÉNY	IDÖSZAKA
Ð	Fittségi felmérés			Fittségi fel	mérés - 2014,	2015 - Kis	s Csabáné			2015.03.3 2015.05.2	30 00:00 27 23:59
Ð	Fittségi felmérés			Fittségi fel	mérés - 2015/	2016 - Kis	s Csabáné			2016.01.0 2016.05.3)3 00:00 31 00:00
D	Fittségi felmérés			Fittségi fel	mérés - 2016/	2017 - Kis	is Csabáné			2017.01.0 2017.06.0	8 00:00 2 00:00
	Fittségi felmérés		F	ittségi felm	nérés - 2017/2	018 - Kite	szt Csabáné			2018.01.0 2018.06.1)8 00:00 15 00:00
	Cír	n		Eseme	ány időszaka	Méré	si adatlap		Mérési	i adatfeltölté	s
	8. b 3533 Misk	kolc, Olvasz	tár utca	2018 2018	.01.08 00:00 .08.17 00:00		Letöltés	XLS feltő	iltés	Ké	zi adatbevitel
	Diák		Testtörneg- index	Testzsír százalék	Állóképességi ingafutás	Törzsemelés teszt	Üternezett fekvőtámasz	Kézi szorítóerő	Helyből távolugrás	Hajlékonysági teszt	Adatbevitel
B	iteszt István 331-A991	SPEC	41	20	33	30	20	66	•	•	Adatbevitel
	teszt Szabolcs 493-W424	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
F	teszt Ákos József 631-N988	SPEC	•	•	•	•	•	15	•	•	Adatbevitel
K	teszt Péter 335-C117	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
S	teszt Marcell 215-A698	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
S	teszt Levente 347-W895	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
K	óteszt Tibor Dániel 171-L159	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	9	Adata vitel
	(D864-V91	12)		Autizm	us spektrum	zavar			SPEC	Feladat	tok módosítása
т	esttörneg-index Testzsír száza	alék Egym gyaloj	érföldes Üter gló teszt	mezett hasizon	n Törzsemelés te	szt Üte fekv	mezett őtámasz	Kézi szorítóerő	Hajlékonysá	gi teszt	Adatbevitel
	• •		•	•	•		•	•	•		Adath del

. .







Mérési eredmények rögzítése

SPEC

Hajlékonysági teszt

0

٥

Feladatok módosítása

Adatbevitel

Adatbevitel

	ESEMÉNY TÍPUSA			I	ESEMÉNY ME	GNEVEZÉSE				ESEMÉNY	IDÖSZAKA
•	Fittségi felmérés		I	Fittségi feli	mérés - 2014	4/2015 - Kis	s Csabáné			2015.03.3 2015.05.2	0 00:00 27 23:59
D 1	Fittségi felmérés		I	Fittségi fel	mérés - 2015	6/2016 - Kiss	s Csabáné			2016.01.0 2016.05.3	3 00:00 31 00:00
D	Fittségi felmérés		I	Fittségi fel	mérés - 2016	5/2017 - Kis	s Csabáné			2017.01.0 2017.06.0	8 00:00 2 00:00
	Fittségi felmérés		Fi	ttségi felm	nérés - 2017/2	2018 - Kites	zt Csabáné			2018.01.0 2018.06.1	8 00:00 15 00:00
	Cím	ı		Esemé	iny időszaka	, iérés	si adatlap		1 térési	adatfelt né	s
0	8. b 3533 Misko	olc, Olvasztá	ir utca	2018. 2018.	01.08 00:00 08.17 00:00	-	etöltés	XLS feltöl	tés	Kéz	ti adatbevitel
	Diák		Testtörneg- index	Testzsír százalék	Állóképességi ingafutás	Törzs melés tes	Ütemezett fekvőtáme	Kézi Torítóerð	Hely ől távr "grás	Hajlékov sági teszt	Adatbevit
Bteszt J331-A	t István 1991	SPEC	41	20	33	30	20	66	0	•	Adatbevitel
Dteszt A493-	t Szabolcs W424	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
Fteszt K631-N	: Ákos József N988	SPEC	•	•	•	•	•	15	•	•	Adatbevitel
Kteszt C335-0	t Péter C117	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
Steszt B215-4	: Marcell 4698	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
Steszt C347-V	: Levente W895	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel
Kótes: A171-L	zt Tibor Dániel 159	SPEC	•	•	•	•	•	•	•	•	Adatbevitel

	(D864-V912)		Autizmu	s spektrum za	ivar	
Testtörneg-index	Testzsír százalék	Egymérföldes gyalogló teszt	Üternezett hasizom	Törzsemelés teszt	Ütemezett fekvőtámasz	Kéz



Mérési eredmények rögzítése

	ESEMÉNY TÍPUSA	ESEMÉN	Y MEGNEVEZÉSE		ESEMÉNY IDŐSZAKA	
0	Fittségi felmérés	Fittségi felmérés -	2014/2015 - Kiss Csabá	iné	2015.03.30 00:00 2015.05.27 23:59	
		Eredmény	ek rögzítése			×
	FITTSÉGI FELMÉI	RÉS - 2017/2018 - KITESZT	CSABÁNÉ / 3533 MISK	OLC, OLVASZTÁR UTCA 1.		
		2017/2	2018 - 8. b			
	Bta	eszt Szilárd (OM: D864-V912) (SM	II Kategória: Autizmus spe	ktrum zavar)		
	Vizsgálat/Tes	zt	Eredmény	Számított eredmény	Fittségi zóna	
	Testtömeg-index	Testmagasság (cm) Testtömeg (kg)	158.5 56.5	22.49	۲	
	Testzsír százalék	(%)	15.	15	۲	
	Ütemezett hasizom	(db)	45		۲	
(Törzsemelés teszt	(cm)	25.6	25.6	۲	
	Ütemezett fekvőtámasz	(db)	15		۲	
	Kézi szorítóerő	Jobb kéz (kg)	12.5	12.5	۲	
	Hailékonvsági teszt	Jobb láb (cm)	12.5	13.40		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Bal láb (cm)	14.3			
	Egymérföldes gyalogló teszt	(perc)	10	51.18	۲	
		(mp)	20			
	Me	entés		Bezárás		
	• •					





Fokozott fejlesztés szükséges Fejlesztés szükséges

TESTTÖMEGINDEX (BMI; kg/m²)

Egészségzóna

sován

sovárn

TESTZSÍRSZÁZALÉK (TZS%)

ÜTEMEZETT HASIZOM TESZT (db)

TÖRZSEMELÉS TESZT (cm)

KÉZI SZORÍTÓERŐ MÉRÉSE (kg)

ÜTEMEZETT FEKVŐTÁMASZ TESZT (db)

HELYBŐL TÁVOLUGRÁS TESZT (cm)

HAJLÉKONYSÁGI TESZT (cm)

jelenlegi

jelenlegi

ielenlegi

ielenleai

jelenlegi

jelenlegi

ielenlen

ielenleai

előzá

előző

előző

előző

előző

előző

előző

előző

NAGY TAMÁS			9873497236
ÉVFOLYAM, OSZTÁLY	11.b	SZÜLETÉSI DÁTU	2003. 06. 15.
ISKOLA	Kossuth Lajos Ál	alános Iskola,	
	Alsó-felső-közép	ső-Börzsöligetpuszta	
PEDAGÓGUS	Horváth Géza		
MÉRÉSI IDŐPONT	TEST	MAGASSÁG	TESTTÖMEG
2012. 10. 11. (legutóbbi)	1	66,2 cm	54,3 kg
2013.05.19. (jelenlegi)	1	72,2 cm	59,3 kg

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

A testősszetétel értékeid (BMI és testzsírszázalék) egyaránt a fokozott fejlesztés szükséges zónába esnek. Ahhoz, hogy számos betegség (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, szívés érrendszeri megbetegedések), kialakulásának veszélyét elkerűld, a testősszetétel értékeidet csökkenteni kell, különösen akkor, ha az állóképességed sincs az egészségzőnában. Az egészséged hosszű távű megőrzése és a magas testősszetétel értékeid csőkkentése êrdekêben mozogj minden nap legalâbb 60-90 percet. Emellett kevesebb időt tölts a TV és a számítógép előtt! Fokozottan figyelj az egészséges táplálkozásra! Egyél naponta többször gyűmölcsöt, zöldséget, kerüld az űres kalóriákat (pl. gyorséttermi ételek), a sok zsírt és sok szénhidrátot (pl. chipsek és édesség)! Cukros űdítők helyett sok vizet igyál! Figyelj oda, hogy étkezéseid során naponta mennyi kalóriát fogyasztasz! Ha kérdésed van fordulj a testnevelő tanárodhoz és az iskolavédőnőhőz!

AEROB FITTSÉGI PROFIL

18,54

04.26

10.2

13.5

82

22

11,2

18.0

18.9

15

17

134

178

13,5

18.5

ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT (V02max; ml/kg/min)



Az aerob kapacitás értéked az állóképességed jellemzi, amely a fejlesztés szükséges zónába esik. A megfelelő szintű aerob kapacitás (a szervezet oxigénfelvevő képessége) elengedhetetlen szárnos betegség megelőzése, illetve az egészség fenntartása szempontjából. Törekedj arra, hogy rendszeres, mindennap legalább 60-90 perces testmozgással fejleszd a fittségi állapotod. A kitartást igénylő, állóképességet fejlesztő tevékenységek (pl. gyaloglás, kocogás, futás, kerékpározás, úszás, sportjátékok, tánc) fontosak az egészséges fittségi állapot megszerzése szempontjából. Törekedj arra, hogy minél előbb az egészségzónába kerülhess!

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

gyögytestnevelőhöz!

A törzsemelés tesztben elért eredményed az egészséges fittségi zónába, de az ütemezett hasizom tesztben nyújtott teljesítményed a fejlesztés szűkséges zónába esik. A hasizom megfelelő ereje és erőállóképessége elengedhetetlenül fontos a mozgásos tevékenységekhez igy a különböző sportokhoz, valamint a helyes testtartás kialakitásához és fenntartásához. Legyen célod, hogy a rendszeresen végzett hasizomerősítő gyakorlatok eredményeként minél előbb az egészségzónába kerülhess! Nagyon figyelj a helyes ki-vitelezésre és kerüld az ártalmas gyakorlatokat! Ha kerdésed van forduli a testnevelő tanárodhoz, vagy ha alkalmad adódik akkor a 18.6

Gratulálunk! Az ütemezett fekvőtámasz tesztben és a kézi szoritóerő mérésekor mutatott teljesítményeid egyaránt az egészséges fittségi zónába esnek. A felső test ereje és erőállóképessége megfelelő az optimális egészséghez. Végezz rendszeresen heti 2-3 alkalommal erőfejlsztő gyakorlatokat az optimális fittségi állapothoz szükséges erőszint megtartása és fejlesztése érdekében! Nagyon figyelj a gyakorlatok helyes kivitelezésére!

Gratulálunk! A helyből távolugrás tesztben elért eredményed az egészséges fittségi zónába esik. A láb robbanékonvereje fontos szerepet játszik a legtöbb sportmozgás, illetve egyéb testmozgások megfelelő kivitelezésében, valamint a csontegészség megtartásában. Végezz rendszeresen lábizomerősítő, ugró- és szökdelő gyakorlatokat az optimális fittségi állapot megtartása, fejlesztése érdekében. Nagyon figyelj az erősítő gyakorlatok kiválasztására, a gyakorlatok helyes kivitelezėsėre, valamint az izületi- ės gerincvėdelmi szempontokra!

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Gratulálunk! A hajlékonysági tesztben elért eredményed az egészséges fittségi zónába esik. A vázizorrizat lazasága, hajlékonysága fontos szerepet játszik a helyes testtartás kialakításában, fenntartásában és a gerincproblémák megelőzésében. A rendszeresen végzett nyújtó hatású gyakorlatok (pl.stertching, jóga) hozzájárulnak a sportmozgások hatékony végrehajtásához, az izomsérülések megelőzéséhez. Ahhoz, hogy fenn tudd tartani az egészséges fittségi állapotot, végezz hetente 3-5 alkalommal nyújtó hatású gyakorlatokat. Fokozot-tan figyelj az ártalmas gyakorlatok és a túlnyújtás elkerülésérel Lassú kontrollált ütemben végezd a gyakorlatokat!

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG. 2018.



Köszönöm a figyelmet!

