



## TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Predlagamo nekaj osnovnih meritev, ki jih lahko opravite sami doma in s tem ugotovite svoje trenutno stanje telesne pripravljenosti ter spremljate napredek skozi trenažni proces. Iz nabora različnih testiranj smo izbrali 3 teste, ki jih lahko izvedete samostojno.

Pripomočki:

- Metronom (Prenesite si aplikacijo kot so: Metronome Beats ali kaj podobnega)
- Štoparica
- Klop/stopnica/karkoli v višini 30cm
- Podloga
- Barvni lepilni trak
- Ravnilo/merilni trak

## TEST SKLEC

**Pripomočki:** štoparica, podloga

**Trajanje testa:** 40 sekund

**Izvedba:** Ležimo s trebuhom na podlogi in imamo roki ob telesu. Skleco pričnemo s ploskom dlani za hrbtom, sledi skleca in kot slednje še dotik hrbtišča dlani druge roke. Nato se spustimo v začetni položaj in vse skupaj ponavljamo 40 sekund. Kontroliramo pravilnost izvedbe, saj štejejo le popolne sklece z vzravnanim trupom in nogami. Zabeležimo število opravljenih ponovitev v 40 sekundah.



## TEST UPOGIBA TRUPA

**Pripomočki:** barvni lepilni trak, metronom, ravnilo, štoparica, podloga

**Čas trajanja testa:** 1 minuta

**Izvedba:** Metronom nastavimo na 50 udarcev na minuto. Na podlogo zalepimo dva lepilna trakova v razmaku 10 cm (glej sliko). Začnemo leže na hrbtu z rokami iztegnjenimi ob telesu, dlanmi obrnjenimi proti tlam in iztegnjenimi prsti. Konici najdaljših prstov obeh rok sta poravnani s prvim trakom, kolena imamo pokrčeni, stopali pa plosko na tleh. Izvedemo upogib trupa tako, da dvignemo glavo ter zgornji del hrbta. Roki ostaneta iztegnjeni med tem ko z dlanmi drsimo po tleh do drugega traku, ki je od prvega oddaljen 10 cm (glej sliko). Ob dotiku drugega traku s konicama prstov obeh dlani se z vdihom spuščamo nazaj na tla. Dlani, zadnjica in stopali so ves čas testa na tleh. Upogibe trupa izvajamo 1 minuto in sicer v ritmu, ki ga narekuje metronom. Torej s prvim udarcem metronoma dvigujemo/upogibamo trup, z naslednjim pa spuščamo in tako naprej. Ob koncu testa zabeležimo število opravljenih upogibov v eni minuti.



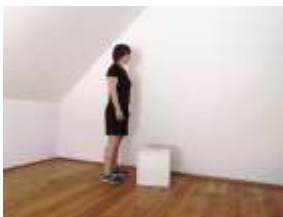
### YMCA 3 MINUTNI TEST

**Pripomočki:** metronom, štoparica, klopca/stopnica višine 30cm

**Čas trajanja testa:** 3 minute

**Izvedba:** Metronom nastavimo na 96 udarcev na minuto. Tri minute stopamo gor in dol po taktu metronoma. Vsak udarec je en korak. Po treh minutah sedemo na »stopnico«, počakamo 5 sekund in si izmerimo srčni utrip. Srčni utrip lahko izmerimo na več načinov.

- 1- Štejemo utripe 15 sekund in nato pomnožimo s 4, da dobimo število srčnih udarcev v eni minuti
- 2- Štejemo utripe celotnih 60 sekund
- 3- Če uporabljamo pametno uro ali merilec srčnega utripa, odčitamo vrednost srčnega utripa eno minuto po končanem testu.



Za vsa dodatna vprašanja v zvezi s testiranjem in kondicijskim planom smo vam na voljo na [trener@zbss.si](mailto:trener@zbss.si). Prosimo, da po testiranju izpolnite [vprašalnik](#).

**LITERATURA:**

*Jakovljević, M., Knific, T., Petrič, M., 2017. Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 52 str. URL: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/testiranje\\_tp\\_odraslih\\_oseb\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/testiranje_tp_odraslih_oseb_2017.pdf)*