

## TESZTELD MAGAD!

Nem győzőm hangsúlyozni a Vendégeimnek és Olvasóimnak, hogy a fittség nem a kockáshassal egyenlő. Hanem egy testi és lelki jól-léttel, ami egy széles skálán mozog. Amikor valaki életmódot vált, akkor NE csak a súlyát mérje, és az alapján ítélje meg, hogy fittebb lett-e! A súlyunk csak a jéghegy csúcsa. Számptalan más dolgot is figyelhetünk, amik tényleg mérhetőek és nyomon követhetőek!

**Ha valaki túlsúllyal küzd, és azt állítja, hogy "de annak nagyrésze bizony erő meg csontok", akkor azt mondom, oké, mérjünk!**

**Ha jön egy nádszál vékony lány, és közli, hogy "neki sok változtatásra úgysincs szüksége", neki is azt mondom, oké, mérjünk!**

**Ha egy hónap edzés után a vendég azt mondja a mérleg ugyanannyit mutat, tehát nem fejlődött, akkor is azt mondom, hogy oké, mérjünk! :)**

Nem vagyok mérés-mániás, sőt, azt javaslom, hogy a tükörnek és a közérzetünknek higgyünk elsősorban. De ha objektív visszajelzésre vágyunk, akkor mérjünk és kövessünk nyomon. Íme, néhány mérhető példa testösszetétel változás mérésre és edzetségi fejlődés mérésére:

### I. TESTÖSSZETÉTEL

#### 1. BMI: a testtömeg index (számolás: kg/m<sup>2</sup>)

18 alatt: nagyon sovány (Eü. probléma lehet belőle. Kivizsgálás!)

19-20: sovány

21-25: normál

26-30: enyhe túlsúly (Még egészséges, de ügyelni, hogy ne nőjön)

31-40: nagy túlsúly (eü. probléma! Tenni ellene!)

#### 2. Derék-csípő hányados (számolás: derék:csípő terület cm-ben)

Normál: férfiaknál 0,9 alatt, nőknél 0,8 alatt

Megemelkedett érték! Ffi: 0,9-1,0, nőknél: 0,8-0,85

Rizikó faktor: Ffi: 1,0 felett, nőknél: 0,85 felett

### 3. Testzsír-százalék (mérőműszerrel mérve)

	Férfi (%)	Nő (%)
Minimális	5-8	10-15
Sovány/sportos	8-12	15-20
Normál	12-18	20-26
Molett, enyhén elhízott	18-26	26-36
Súlyosan elhízott	26 felett	36 felett

## II. EDZETTSÉGI SZINT

### 1. Plank tartás (statikus hasizom teszt)

*A has és hát izmok, valamint vállizom erőállóképességének mérésére.*

5 mp alatt: nagyon gyenge

6-10 mp: gyenge

11-15 mp: kielégítő

16-20 mp: megfelelő

21-40 mp: jó

40-60 mp: nagyon jó

60 mp felett: kitűnő

### 2. Függeszkedés tesztje

*A hát, kar, vállizmok erőállóképességének mérésére*

Nők (mp)	Férfiak (mp)	
31 felett	51 felett	Nagyon jó
21-30	36-50	Jó
11-20	21-35	Közepes
6-10	11-20	Gyenge

6 alatt	1-10	Nagyon gyenge
---------	------	---------------

### 3. 30 másodperces felülés

#### *A hasizmok állapotának tesztelése*

F: 22+	Nagyon jó	Ezek az adatok 20-30 éves kor között érvényesek. <b>30-40</b> év között +1-gyel számolhatunk, mindenhol ezekhez az adatokhoz képest, <b>40-50</b> : +3-mal számolhatunk ezekhez adatokhoz, képest, <b>50 felett</b> : +5-tel számolhatunk  Pl. egy 50 éves nő esetében a 14 felülés nagyon jónak számít
N: 19+		
F: 18-22	Jó	
N: 17-19		
F: 16-18	Átlag	
N: 15-16		
F: 13-15	Gyenge	
N: 12-14		
F: 13-nál kevesebb	Nagyon gyenge	
N: 12-nél kevesebb		

### 4. Max fekvőtámasz (szabályos) teszt

#### *A váll, kar, has, hát, lábizmok, erőállóképességének tesztje.*

Nők	Férfiak	
36 felett	51 felett	Kitűnő
26-35	41-50	Nagyon jó
15-25	31-40	Jó
7-14	21-30	Átlagos
6 alatt	20 alatt	Gyenge

## 5. Egylábás felállás székről

### *Lábizmoknak tesztelése*

Végrehajtotta – elfogadható

Nem hajtotta végre – nem elfogadható

## 6. Álló előrehajolás tesztje

### *Rugalmasság-hajlékonyság teszt*

Egyenes állásban előrehajolással hol érinted meg?

Térd – fejlesztendő, nagyon rossz hajlékonyság

Lábszár – fejlesztendő, rossz

Boka – átlagos

Lábujjhegyek – jó

Tenyér a talajon – nagyon jó

Tenyér sarkak mögött a talajon – kitűnő

---

A fentiekén kívül számos lehetőség létezik még önmagunk tesztelésére.

Gondoljunk az iskolai Cooper-futásra (ami az állóképességet teszteli), de a személyi edzők számtalan módon tesztelnek még hajlékonyságot, maximális erőt, egyensúlyt és így tovább. A pulzus figyelése is valahol tesztelés, hiszen a növekvő erősödő szív = lassabb pulzust jelent, így ha az ébredési pulzusunk néhány hónapon belül 72-ről 60-ra csökken mondjuk egy rendszeres futás következtében, akkor nagyon is vállon veregethetjük magunkat! Ami fontos: önmagunk is kitalálhatunk tesztek, habár ott objektív visszaértékelést nem kapunk (pl. mi a „normális” vagy „gyenge”), de akkor is dokumentálhatjuk és később (6-8 hetente) újra mérhetjük a teljesítményt! Ha 2-3 kategóriát ugrottunk fel a táblázatban, akkor a fejlődésünk kiváló! Ha csak egyet, akkor is elégedettek lehetünk magunkkal! Ha maradtunk vagy rontottunk a teljesítményen, akkor viszont érdemes elgondolkodni a miérteken.

Ne csak a súlyunkat figyeljük! Komplexen nézzük, hogyan fejlődik és változik a testünk és máris több sikerélménnyel gazdagodunk!



Blanka