

DIAGNOSTIČNI PAKET

»PREVERI PRIPRAVLJENOST SVOJEGA TELESA«

V vsakdanjem življenju smo ljudje deležni številnih različnih aktivnosti. Nekateri našemu zdravju koristijo, druge pa lahko škodijo. Gotovo je gibalna aktivnost ena izmed dejavnosti, ki je človeka oblikovala, in še danes predstavlja eno najpomembnejših spodbud zdravju. Gibanje oz. redna gibalna aktivnost je ena izmed temeljev zdravega življenjskega sloga. Pomembno pa zdravju prispeva tudi zdrava, uravnotežena in raznovrstna prehrana. **Z zdravim prehranjevanjem v kombinaciji z zadostno gibalno aktivnostjo razvijamo in ohranjamo močan imunski sistem ter hkrati preprečujemo možnosti za nastanek kroničnih nenelezijskih bolezni.**

Da bi bili prepričani o vplivu gibalne aktivnosti in pravilne prehrane je nujno potrebno spremljati stanje pripravljenosti svojega telesa. Le če natančno vemo, kje smo, lahko ustrezno predvidimo pot, ki nas bo pripeljala na višjo raven pripravljenosti in s tem odpornosti. **Danes je mogoče stanje objektivno preveriti s pomočjo različnih testov in s sodobnimi diagnostičnimi napravami.** Izziv raziskovalcev je vedno, kako v kratkem času in z veliko gotovostjo dobiti čim bolj objektivno stanje pripravljenosti posameznika.



DIAGNOSTIČNI PAKET

V ta namen smo za vas izbrali enostaven paket z dvema testoma:

- **ANALIZA TELESNE SESTAVE**

Gre za kratek in neinvaziven test, ki s pomočjo bioelektrične impedance izmeri telesno sestavo posameznika. S testom pridobimo informacije o maščobni, mišični in pusti telesni masi ter bazalnem metabolizmu in vodi v telesu. Ob zaključku testa se posameznikove rezultate lahko primerja z normativnimi vrednostmi, ki mu podajo informacijo o trenutnem stanju telesa glede na njegovo starost, spol in aktivnost.

- **TEST - 6 MINUTNO KOLESARJENJE**

S pomočjo sobnega kolesa, merilnika srčne frekvenca in pod optimalno obremenitvijo med 6 minutnim kolesarjenjem, nam računalnik ob zaključku testa poda približek največje porabe kisika (VO₂max). Pridobljen rezultat nam razkrije maksimalno aerobno moč, ki kaže na splošno zmogljivost posameznika. Tudi če niste športnik ali nimate specifičnih ciljev pri športu, ima večji VO₂max velik pozitiven učinek na splošno zdravje, saj kaže na dobro srčno-žilno kapaciteto in s tem povečano odpornost in boljši imunski sistem. Boljša kot je sposobnost izrabe kisika (višji VO₂max), manjše je tudi tveganje za srčno-žilna obolenja.

KOMU JE PAKET NAMENJEN?

Testiranje je namenjeno:

- **vsem zdravim odraslim** in
- **starejši aktivni populaciji brez izrazitih zdravstvenih težav,**

ki si želijo preveriti pripravljenost in odpornost svojega telesa.

KAJ VSEBUJE PAKET?

- Analizo telesne sestave,
- 6-minutni Astrand test,
- interpretacijo rezultatov,
- primerjavo rezultatov z normativnimi vrednostmi,
- svetovanje kineziologa.

CENA TESTIRANJA

= 40,00 EUR/osebo



KONTAKT:

Znanstveno-raziskovalno središče Koper
Mediterranski center zdravja
Arena Bonifika, Cesta Zore Perello - Godina 3
6000 Koper, Slovenija

T: 040 873 779
E: mcz@zrs-kp.si

