OSEBNI LIST

BODIFIT

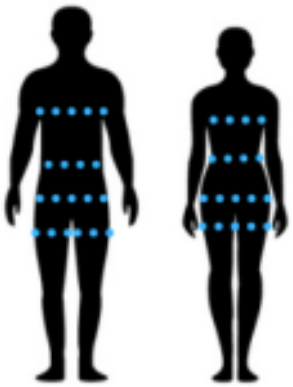
ime in priimek	
starost	
višina	
posebnosti	

MERJENJE OBSEGOV - navodila

NADLAKET - upognemo komolec in napnemo biceps, s trakom objamemo najširši del in odmerimo obseg

PAS - izdihnemo ter nežno aktiviramo trebušno steno, da so mišice trupa rahlo napete in ne vlečemo trebuha noter. s trakom objamemo najožji del pasu ter izmerimo obseg na tem delu.

BOKI - z merilnim trakom objamemo najširši del preko zadnjice in bokov. med odčitavanjem obsega poskušamo stati poravnano in imeti napete stegenske in zadnjične mišice.



PRSNI KOŠ - z merilnim trakom objamemo prsni koš preko lopatic, pod pazduhami in nad prsmi. Vdihnemo in zadržimo zrak ter napnemo hrbtne in prsne mišice.

STEGNO - z razprto dlanjo odmerimo razdaljo med koncem palca in sredinca razdaljo od pogačice do sredine stegna. Med merjenjem obsega z merilnim trakom na tem mestu imamo stegenske mišice napete.

MERJENJE OBSEGOV - podatki

	datum meritev	PRSNI KOŠ (cm)	PAS (cm)	BOKI (cm)	STEGNO (cm)	NADLAKET (cm)	telesna teža (kg)
1							
2							
	razlika						
3							
	razlika						
4							
	razlika						
5							
	razlika						

MERJENJE GIBLJIVOSTI - navodila

Stojite zravnano in dlani položite na stegna. Počasi se spuščajte v predklon in z dlanmi drsite po nogah navzdol. Kolena naj ostanejo iztegnjena. Zabeležite do kod na nogah sežete s konci prstov brez da pri predklonu začutite nelagodje ali bolečine.
Meritev opravite le, če nimate zdravstvenih težav. Ne pretiravajte.

MERJENJE GIBLJIVOSTI - podatki

	datum meritev	sredina stegna	nad koleni	do kolen	pod kolenom	sredina goleni	do gležnja	do stopal	do tal s prsti	do tal z dlanmi
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐