

ONLINE SZENIOR FITTSÉGI TESZT

Ajánló

Kovács Kriszta szenior tréner, a program egyik kiváló oktatója, aki régóta foglalkozik a szenior korosztály átmozgatásával.

Mi mérhető ezzel a teszttel? Miért hasznos ennek elvégzése? Mire kell figyelni? Az alábbiakban Kriszta ajánlása olvasható.

„Sok éve használom az Egyesült Államokban Rikli & Jones által kifejlesztett Szenior Fitnessz Tesztet szeniorjaink fittségének mérésére. A tesztet a 60-90+ korosztályra fejlesztették ki, végrehajtása nem nehéz, hétköznapi körülmények között is kivitelezhető, többször ismételhető. Szerencsére a mi eredményeink nagyon jók szoktak lenni, ami remek visszajelzés nekem az elvégzett edzőmunkáról. Fontos Nektek is, hogy képbe kerüljete, megtudjátok, hogy korosztályotokhoz képest milyen a fittségi állapototok. A tesztet együtt, csoportban szoktuk elvégezni, de otthon egyedül, vagy kettesben is elvégezhető. Az eredmények pedig megmutatják, mik az erősségeid és hol kell még fejlődnöd. A tesztet időről időre (pl. negyedévente, félévente) ismételve látod az eltelt időszak alatt bekövetkező változásokat is.

Miért javaslom a teszt elvégzését?

- a nyugdíjas/szenior korban végzett sportolás, aktív élet legalább olyan fontos, ha nem fontosabb, mint fiatal korban, hiszen az életminőséget határozza meg.
- a nyugdíjas/szenior korban végzett sporttevékenységgel aktívan tehetünk az ellen, hogy idősebb korunkra független/önálló helyzetünket veszítve elesett/kiszolgáltatott/nem önellátó/ápolásra szoruló helyzetbe kerüljünk.
- nyugdíjas/szenior korban végzett funkcionális sporttevékenység célja: állóképesség javítása, erő fejlesztése, ízületi mozgásterjedelem megtartása vagy növelése és egyensúlyérzék javítása. Ezen képességek szükségesek a mindennapi életben fellépő feladatok megoldásához.
- vizsgálja a váll és a csípő ízületeinek mozgékonyágát, a kar és a lábak erejét, az állóképességet, gyorsaságot-robbanékonyaságot, egyensúlyérzékét. Ezek a mindennapi életben szükséges képességek (szatyor cipelés, unoka felkapása, cipő befűzése, telefonhoz felpattanás, fésűlködés, mindennapi ügyintézés, stb.), melyek önállóságunk alapvető feltételei
- a fent felsorolt képességek mérésével kimutathatóak előnyök és főként gyengeségek, melyek – ha életmód ill. aktivitásbeli változás nem történik – a mindennapi, önálló életvezetéshez szükséges képességek kiesését vetítik előre.
- a teszt nem determinál, rendszeres edzőmunkával az eredmények javíthatóak.

- a teszt rendszeres ismétlésével az elvégzett aktivitás/edzémunka eredménye mérhető ill. korrekciók alkalmazhatóak.
- a teszt elvégzésével megtudjuk, hogy kortársainkhoz képest hogy állunk, többszöri ismétlésével saját fejlődésünk is tükröződik.”