

НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНУ РЕЗУЛТАТА ИЗВЕДЕНИХ ИЗ ПРЕЂЕНОГ ПУТА У МЕТРИМА И ШЕСТОМИНУТНОГ ХОДАЊА

ПОЛ	СТАРОСТ	ЛОШЕ	ЗАДОВОЉ.	ДОБРО	В.ДОБРО	ОДЛИЧНО
МУШКАРЦИ	<=40	<=580	581-710	711-840	841-970	>970
	41-50	<=540	541-660	661-780	781-910	>910
	51-60	<=500	501-610	611-730	731-840	>840
	61-70	<=460	461-560	561-670	671-770	>770
	>70	<=420	421-520	521-610	611-710	>710
ЖЕНЕ	<=40	<=520	521-630	631-750	751-870	>870
	41-50	<=480	481-580	581-690	691-800	>800
	51-60	<=440	441-540	541-630	631-730	>730
	61-70	<=400	401-490	491-580	581-670	>670
	>70	<=360	361-440	441-520	521-600	>600

Пешачење вам доноси још једну добру вест. Уколико редовно пешачите на путу сте да обезбедите и своју идеалну тежину коју ћете проверити индексом телесне масе (BMI) који следи:

Индекс телесне масе (engl. Body Mass Index, BMI) се изводи из односа телесне тежине и висине по формули

$$BMI = \frac{TM \text{ (kg)}}{TV^2 \text{ (m)}}$$

BMI је количник телесне масе изражене у килограмима и квадрата телесне висине изражене у метрима.

Наводимо табелу у којој израчунавањем BMI можете наћи своје место.

Мушкарци		Жене	
<20.7	BMI пренизак	<19.1	BMI пренизак
20.7-26.4	BMI идеалан	19.1-25.8	BMI идеалан
26.5-27.8	BMI мало изнад нормале	25.9-27.3	BMI мало изнад нормале
27.9-31.1	BMI висок	27.4-32.2	BMI висок
31.2-45.4	BMI превисок	32.3-44.8	BMI превисок
>45.4	BMI изразито висок	>44.8	BMI изразито висок

Примера ради, особа мушког пола телесне масе 70 кг и висине од 1.75 м има BMI=22.85 што значи да особа спада у **нормално ухрањене**.

Што је индекс више изван оквир наведених вредности, то је већи ризик од оболевања од разних срчаних болести, дијабетеса и повишеног крвног притиска. BMI треба схватити као оквирну методу, будући да стварно здравствено стање особе треба оценити у ширем медицинском контексту.



САВЕЗ ЗА РЕКРЕАТИВНИ СПОРТ
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ под покровитељством
МИНИСТАРСТВА ОМЛАДИНЕ И СПОРТА



И

ОПШТИНА ЛЕПОСАВИЋ

ОРГАНИЗУЈУ

ДАН

Street
Sport-а

СПОРТА НА УЛИЦИ

09.04.2016.

дисциплине:

Мали фудбал (м) 3 на 3 Баскет (м) 3 на 3
Одбојка (ж) 2 на 2 Трке задовољства

"Дан пешачења"

ЛЕПОСАВИЋ, 2016.

СПОРТ ИЗ ЗАДОВОЉСТВА ЗА СВЕ УЗРАСТЕ!