

MOB Sportiskolai program szakmai konferencia
Köznevelési típusú sportiskolai általános- és középiskolák részére
2014.04.15

healthmap egészségfejlesztő program gyerekeknek

Előadó: Meggyes Péter



egészségtudatosság

healthmap egészségfejlesztő program gyerekeknek

A program főbb céljai: Egészségtudatosság kialakítása, egészséges életmódra nevelés, a sport jelentőségének megértetése

A program lépései:

Health measurement (mérés)

Tápláltsági szűrés Inbody-val, testösszetétel vizsgálat

Health motivation (értékelés, oktatás)

Kiértékelés, táplálkozási tanácsadás

Health monitoring (nyomon követés)

Folyamatos megfigyelés

health measurement

Professzionális testösszetétel mérés

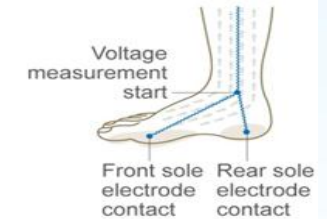
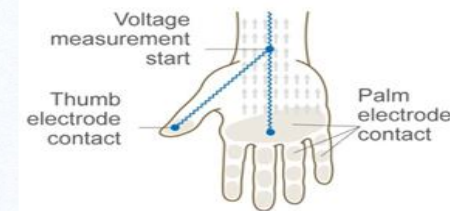
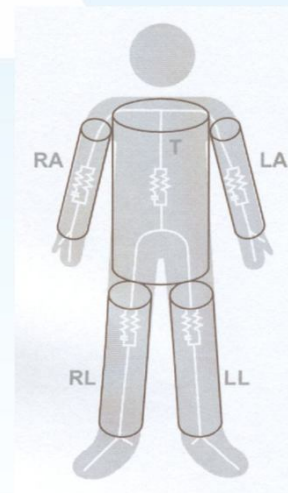
Célja, hogy mennyiség szerint számba vegye a testet alkotó összetevőket, és alapvető információkat nyújtson a megfelelő testi kondíciókról, fittségi állapotról.

Szükségesség:

- Az InBody pontos vizsgálati adatokkal szolgál a testfejlődés státuszáról és egyensúlyáról.
- A legfontosabb a zsír- és az izomtömeg arány, amely jelentősen befolyásolja az edzhetőség és ezek alapján a teljesítmény mértékét.
- A test kiegyensúlyozottsága, az izomegyensúly prevenciós jellege miatt.
- A sportoló gyerekek sportág specifikus testösszetétellel rendelkeznek.
- Az egészséges testi fejlődés és a magas színvonalú sportteljesítmény lehetőségének a biztosítása okán.
- A mérés segítséget nyújthat az testnevelőknek, edzőnek és versenyzőnek megtalálni azt a legnagyobb izomarányt, amely alapul szolgál a jó teljesítményhez.

InBody by Biospace Technológia

- Mérési módszer: BIA (Bioelektromos Impedancia Analízis). A Biospace bevezette a multifrekvenciás technológiát.
- Egyedülálló szegmentális testösszetétel mérés (az InBody a méréseket testrészenként végzi, öt hengerként kezeli a testet.)
- Az analízis során csakis a mért értékre épít, számításaihoz a kor és nem adatait nem használja fel. Nincs szükség empirikus korrekcióra.
- 4-alkotórészes modell: a test négy különböző elemből áll: a teljes testvíz tartalomból, fehérjéből, ásványi anyagokból és testzsírból.
- Mért eredmények:
 - testmagasság, testvíz, fehérje,
 - ásványi anyag, testzsír tömeg,
 - testsúly, vázizom tömeg,
 - szegmentált zsírintes tömeg értékelés,
 - növekedési görbe (testsúly, testmagasság),
 - testsúly célérték, javaslat (testsúly, zsír, izom),
 - testtömeg index, testzsír százalék, elhízás foka,
 - alapanyagcsere, növekedési pontszám



Taktile-Tetrapolare 8-Elektroden-Messung

InBody referenciák a teljesség igénye nélkül

InBody 3.0

Országos Sportegészségügyi Intézet
Heim Pál Gyermekkórház
Budai Gyermekkórház
Debreceni Egyetem (Nyíregyháza)
Tolna Megyei Kórház Diabetológia
"Alapítvány a Cukorbetegéért Veszprém"

InBody 720

Magyar Elhízástudományi Társaság
OÉTI
SOTE I. Gyermekklinika
Debreceni Egyetem OEC I. Bel.
Szt. János Kh. Metabolikus Centrum
Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram
Nyugat Magyarországi Egyetem
Nyugat Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar

InBody 230

A Felcsúti Utánpótlás Neveléséért Alapítvány
Magyar Labdarúgó Szövetség
Szegedi Rekreációs Sport Club

health motivation

Kiértékelés, tanácsadás, oktatás

- A gyerekek megkapják egyéni eredményeiket, saját nyelvükön, színesen illusztrálva
- Kiértékelésekor röviden megértetjük velük az eredményeket, felhívjuk a figyelmüket a sport és a táplálkozás fontosságára.
- A mérésen alapuló eredmények értékelése: tápláltság értékelése, testsúly, izom és testzsír egyensúlya, a test egyensúlya, növekedési görbe, testsúlycsökkentés, elhízás diagnózisának a felállítása, növekedési pontszám
- Teljes kiértékelés: Előre meghatározott időpontban az iskolában a gyerekeknek sportszakmai előadást tartunk a testnevelés és a sport fontosságáról az adataik tükrében. Majd a szülők bevonásával szülői értekezlet tartunk. Az értekezleten dietetikus szakember tart előadást a szülőknek az eredményekről, javítási lehetőségükről, a helyes tápanyagbevitelről. Gyakorlatias, egyszerű, érdekes táplálkozási tanácsadás, mely a sporttáplálkozással teljeseedik ki.



Kiértékelés (Minta adatlapok)

Felnőtt adatlap

InBody

ID SKM00079-0008 | Height 160 | Date 2010.05.03 | BIOSPACE
 Age 29 | Gender Female | Time 09:24:10 | TEL:02-501-3939, FAX:02-501-3978
 Doctor Lee

1 Body Composition Analysis

	Values	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight	Normal Range
T B W (kg)	24.6	31.6	33.7	51.6	27.4 - 33.5
Protein (kg)	6.6				7.3 - 9.0
Mineral (kg)	2.49	2.05			2.53 - 3.10
Body Fat Mass (kg)	17.9				10.8 - 17.2

* Mineral is estimated

2 Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over	Normal Range
Weight (kg)		51.6		45.7 - 61.8
S M M (kg)		17.8		20.3 - 24.9
Body Fat Mass (kg)		17.9		10.8 - 17.2

3 Obesity Diagnosis

	Under	Normal	Over	Normal Range
B M I (kg/m ²)		20.1		18.5 - 25.0
P B F (%)		34.7		18.0 - 28.0
W H R		0.83		0.75 - 0.85

8 Exercise Planner

Energy expenditure of each activity (per 30 min): 55.6kg / Duration: 30 min / Unit: kcal

Walking 103	Jogging 181	Bicycle 155	Swim 181	Mountain Climbing 168	Aerobic 181
Table Tennis 117	Tennis 155	Football 181	Ornamental Fencing 258	Game Ball 98	Badminton 117
Rugby 258	Table Tennis 258	Weight Training 258	Swimming 155	Esports 181	Golf 91
Punching 258	Squats 258	Weight Training 258	Dumbbell exercise 155	Elastic Band 181	Squats 91

How to do:
 1. Choose practicable and preferable activities.
 2. Energy expenditure for each is calculated when it is done for 30 mins.
 3. Choose exercises that you are going to do for 7 days.
 4. Calculate the total energy expenditure for a week.
 5. Estimate expected total weight loss for a month using the formula shown below.
 Calculation for expected total weight loss for a month (one month = 4 weeks)
 Total energy expenditure (kcal/week) x 4 weeks = 7700

9 Fitness Score 67 Points

Basal Metabolic Rate	1097 kcal (1174 - 1333)
----------------------	-------------------------

10 Impedance

Z	5	50	250	RW	517.6	LA	547.4	TR	36.1	RL	348.6	LL	352.7
SW	473.5	505.6	32.3	344.6	374.8								
SW	435.7	468.1	28.8	285.2	288.8								

4 Nutritional Evaluation

Protein Normal Deficient

Mineral Normal Deficient

Fat Normal Deficient Excessive

Weight Management

Weight Normal Under Over

SMM Normal Strong Under Over

Fat Normal Under Over

Obesity Diagnosis

BMI Normal Over Extremely Over

PBF Normal Over Extremely Over

WHR Normal Over Extremely Over

5 Weight Control

Weight Control + 2.2 kg

Fat Control - 5.5 kg

Muscle Control + 7.7 kg

6 Segmental Lean

Learn Mass Evaluation

1.4kg Under 1.5kg Normal

Trunk 15.0kg Under

5.4kg Under 5.5kg Under

7 Segmental Fat

FFM Fat Mass Evaluation

47.4% 1.3kg Normal 44.4% 1.2kg Normal

Trunk 35.0% 8.6kg Normal

34.3% 3.0kg Normal 34.1% 3.0kg Normal

Gyermek adatlap



InBody

Azonosító 14 | Életkor 14 | Testmagas. 170cm | Testsúly 70.4kg | Nem Fiú | Dátum/Idő 2010.07.28/13:50

ABPM-ART KFT.
 Tel.: 282-5504, fax: 282-9934
 www.abpmart.hu

1 Fedezd fel miből áll a tested!

A testem nagyrészt ebből áll	Víz	32.3 kg	Elég
Az izmok felépítéséhez kell	Fehérje	8.5 kg	Kevés
Az erős csontokért	Ásványianyag	3.22 kg	Elég
Energia tároló	Testszír	26.4 kg	Túl sok

2 Lássuk mennyire van egyensúlyban a tested!

A teljes Testsúly	70.4 kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
A tökéletes alakért Izom	23.7 kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vajon túl sokat raktározok Testszír	26.4 kg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Megfelelően növekszem?

Olvasd el a szöveget a tenyér jelzésénél, mely megmutatja, hogy mennyire erősek az izmok a karodon.

Olvasd el a szöveget a talp jelzésénél, mely megmutatja, hogy mennyire erősek az izmok a lábodon.

Egész jó-lejtett vagy. Jól. A hosszú rengetben, de izmosodnod kell. Gyengének tűnsz.

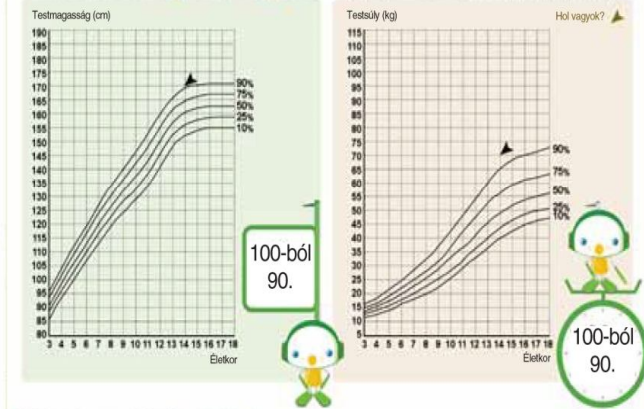
Karok: Kiegyensúlyozott, Kiseb kiegyensúlyozatlan, Nagyon kiegyensúlyozatlan

Lábak: Kiegyensúlyozott, Kiseb kiegyensúlyozatlan, Nagyon kiegyensúlyozatlan

Karok és lábak: Kiegyensúlyozott, Kiseb kiegyensúlyozatlan, Nagyon kiegyensúlyozatlan

Olyan izmaid vannak, mint egy édesporcán. Nagyon jól. Ehhez a testsúlyhoz gyengék az izmaid. Az izmaid megfelelőek a súlyhoz, de gyengének tűnsz.

4 100 barátomhoz képest hova esik a testmagasságom és testsúlyom?



5 Mennyi lenne az ideális testsúly számomra?

Az ideális izomtömeghez	Fel kell szednem	4.6 kg
Az ideális zsírtömeghez	Le kell adnom	11.9 kg
Az ideális testsúlyhoz	Le kell adnom	7.3 kg

Szóval mennyi az ideális testsúlyom? 63.1 kg

6 Értékeljük a testem!

BMI Testtömeg Index	24.4 kg/m ²	normális	alacsony	magas	nagyon magas
PBF Testszír Százalék	37.5 %	normális	alacsony	kiseb magas	nagyon magas
OD Elnizás foka	112 %	normális	alacsony	túlsúlyos	nagyon magas
BMR Alapanyagcsere	1321 kcal	normális	alacsony	magas	

8 Inpedancia

Z	JK	BK	Törzs	JL	BL
5 kHz	422.0	439.4	29.9	254.1	259.8
50 kHz	388.7	405.8	27.1	229.8	236.2
250 kHz	359.0	376.7	24.1	210.6	216.7

Copyright ©1996-2008 by Biospace Co., Ltd. All rights reserved. BM-401-03-A-001011

health measurement
 health motivation
 health monitoring



health monitoring

Folyamatos megfigyelés

- Folyamatos mérésekkel jól nyomon követhető a gyerek fittségi állapota
- A mérés és a dietetikai tanácsadás (eredmények kiértékelése, kockázatot jelentő adatokkal rendelkező gyermekek kiemelése, szülők oktatása) együttes alkalmazásával már gyerekkorban megvalósul prevenció.
- egyéni táplálkozási tanácsadás előre egyeztetett időpontban lehetséges

Gyakorlati megvalósítás

Kitelepülés

Egy szoba, terem, sátor, egyéb elkülönített helyiség (vízszintes, sima talajú felülettel) tökéletesen alkalmas a mérésre. Az eszközök kis területen elférnek.

A mérés menete

A mérés kevesebb, mint 2 perc. Fájdalommentes, kényelmes, gyors vizsgálat.

A cipőt, zoknit kell levenni és gyakorlatilag elvégezhető a vizsgálat.

Kényelmes, rövid sportruházat ajánlott. A mérést követően az eredményt megkapja a gyerek.

A kiértékelés menete

A mérést követően rövid tájékoztatást kap a gyerek az adatokról. Később egy előre meghatározott időpontban, pl. egy osztályfőnöki órán sportszakmai előadást tartunk a gyerekeknek. Interaktív előadás, mely érdekesen saját eredményeiket szem előtt tartva hívja fel a figyelmet a sport és a testnevelés jelentőségére. A következő lépés a szülők bevonása (dietetikus értekezlet), mellyel megvalósul a teljes kiértékelés, így az egészséges életmódra nevelés széles skálán ölt testet.

A healthmap céljai az iskolában

Közvetlen célok:

- Fedezd fel a saját tested! (Testösszetétel mérés)
- Tudd, hogyan, miért, mivel fejlesztheted a fittséged! (Kiértékelés, oktatás)
- A sport, a mozgás nem időszakos tevékenység, végezd egy élethosszon keresztül, folyamatosan tanulj, fejleszd, figyeld a tested! (Nyomon követés)

Közvetett célok:

- Egészségtudatosság kialakítása, egészséges életmódra nevelés
- Az egészség előmozdítása, prevenció
- Az egészséges testi fejlődés biztosítása
- A sportteljesítmény növelése
- Testnevelés, sporttudomány támogatása

Köszönöm a figyelmet!

Meggyes Péter

healthmap.h3m@gmail.com

+36307776696