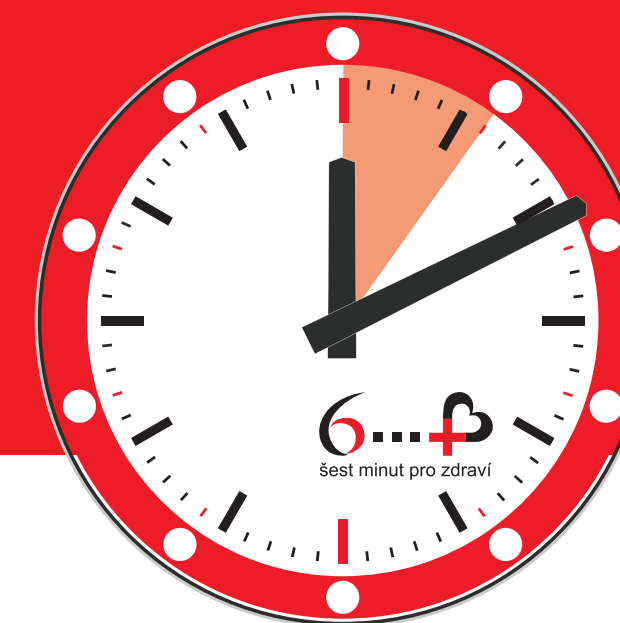


TEST 6 MINUTOVÉ CHŮZE



Cílem tohoto testu je zjistit, jakou vzdálenost jste schopni co NEJRYCHLEJI UJÍT v průběhu 6 minut a na základě výsledku orientačně posoudit vaši fyzickou zdatnost.

Před Vámi jsou vyznačeny 2 dráhy o délce **150m**. V rozmezí 50 metrů jsou v obrubníku umístěny patníky s vyznačenou vzdáleností. Po této dráze se budete pohybovat **TAM A ZPĚT** celkem 6 minut.

Na hodinách jsou vyznačeny 6 minutové úseky.

Provedení testu:

- 1. Postavte se na start (logo 6 minut vyznačené na chodníku). Připravte se odměřit přesně 6 minut.**
- 2. Vydejte se co nejrychlejší chůzí vpřed. V případě únavy, zhoršení dechu nebo při jiných potížích zpomalte nebo si odpočiňte. Jakmile budete schopni, znovu v chůzi pokračujte.**
- 3. Přesně po 6 minutách se zastavte. Spočítejte celkovou vzdálenost, kterou jste ušli.**
- 4. Zhodnoťte si svůj výsledek na panelu pod hodinami či použijte odkaz www.6minutprozdravi.cz**

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pravidla!

Při testování fyzické kondice na dráze 6 minut pro zdraví je nutné zohlednit své psychické a fyzické předpoklady. Stezka je celoročně přístupná, proto berte v úvahu klimatické podmínky a povrch, po kterém půjdete. Důsledně doporučujeme neprovádět test v extrémním horku či zimě.

Provozní řád:

1. Používejte vhodnou obuv.
2. Pokud se nebudete cítit dobře, test odložte. Pokud se dostaví výrazné potíže v průběhu testu, okamžitě jej ukončete.
3. V případě poškození některého prvku stezky kontaktujte Správce parku: Magistrát města Ústí nad Labem, tel. : 475 271 820

Důležitá telefonní čísla: **Záchranná služba 155** **Policie 158** **Tísňové volání 112**

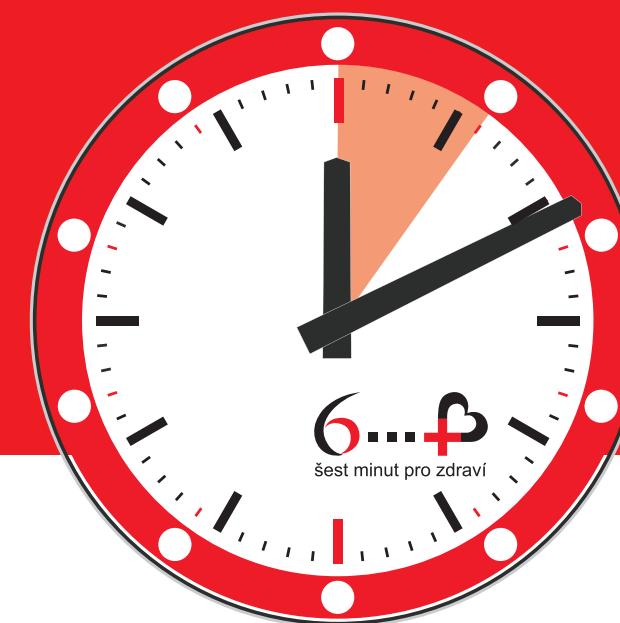
MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz



infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz



HODNOCENÍ VÝSLEDKU TESTU



Šli jste 6 minut rychlou chůzí.

V níže uvedené tabulce si najdete svůj výsledek.

V prvním sloupci vyhledejte Vaši věkovou skupinu, v dané řádce pak vzdálenost v metrech, kterou jste ušli.

	Normální výsledek	Středně snížené hodnoty	Výrazně zhoršené hodnoty
věk 15 - 20	700 - 750 m	400 - 700 m	400 m a méně
věk 20 - 30	650 - 700 m	350 - 600 m	350 m a méně
věk 30 - 40	600 - 650 m	300 - 600 m	300 m a méně
věk 40 - 50	550 - 600 m	300 - 550 m	300 m a méně
věk 50 - 60	500 - 550 m	250 - 500 m	250 m a méně
věk 60 - 70	450 - 500 m	250 - 450 m	250 m a méně
věk 70 - 80	400 - 450 m	200 - 400 m	200 m a méně
věk 80 a více	400 m	200 - 400 m	200 m a méně

Normální výsledek

Fyzická zdatnost odpovídá věku.

Středně snížené hodnoty

Test s časovým odstupem zopakujte. Pokud bude výsledek srovnatelný, poraďte se s Vaším lékařem.

Výrazně zhoršené hodnoty

Doporučujeme konzultovat výsledek s Vaším lékařem nebo využijte odkaz na internetu.

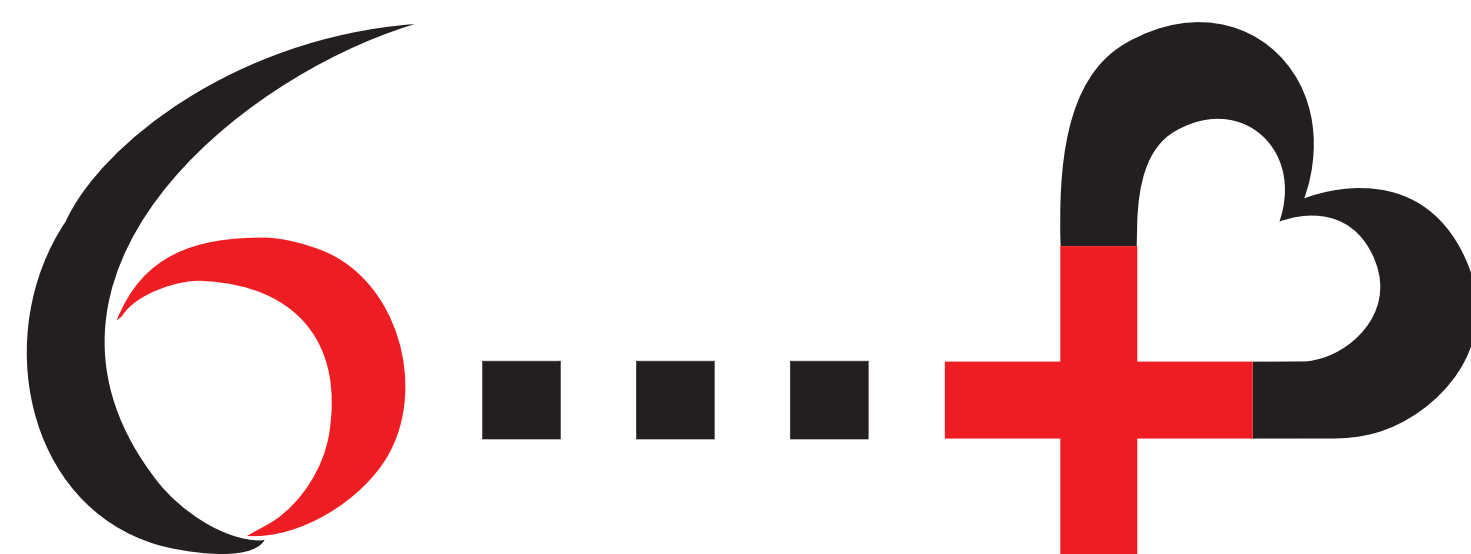
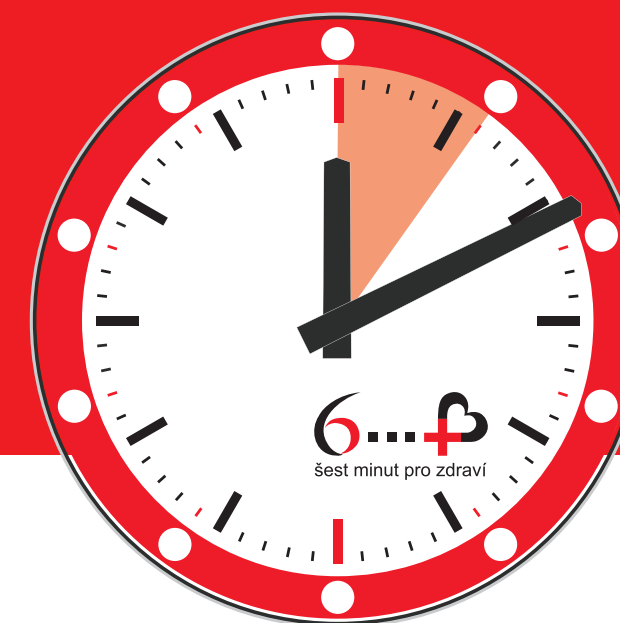


infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz



O TESTUJTE SVOU KONDICI!



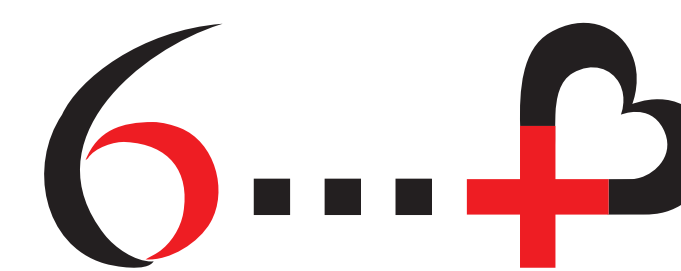
šest minut pro zdraví



VZP
POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz



šest minut pro zdraví