

## Měření pohybové aktivity dětí a jejich rodičů krokometrem

Děti i rodiče nosí krokometr umístěný na pravém boku (na opasku, pásu kalhot apod.) během dne, vyjma sprchování, koupání, plavání a spánku. Údaje o pohybové aktivitě a sedavém chování zapisují rodiče i děti do záznamového archu.



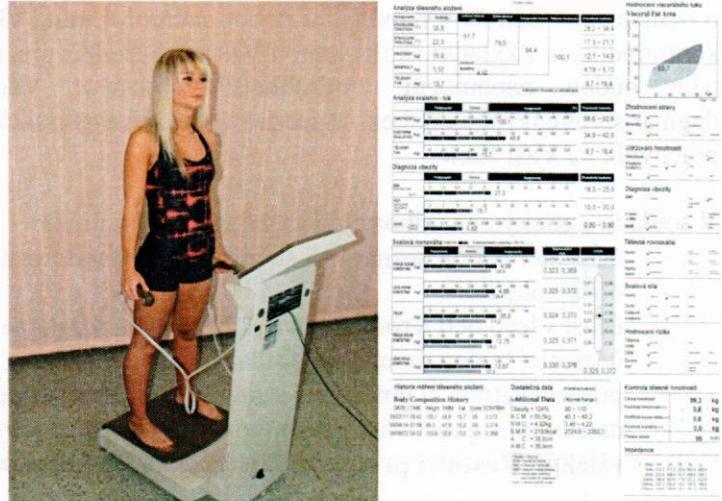
Obrázek 1

Krokomér Yamax SW 200, ukázka jeho umístění na těle a příklad zpětné vazby účastníkům

## Měření tělesného složení dětí přístrojem InBody 720

Měření **tělesného složení** bude realizováno přístrojem InBody 720, jedná se o moderní neinvazivní bezpečnou metodu multifrekvenční bioelektrické impedance. Po zjištění tělesné výšky si dítě stoupne na boso na podstavu přístroje, v rukou drží madla přístroje, který snímá hmotnost dítěte a další parametry tělesného složení. Doba měření trvá *maximálně 4 minuty*; u dětské populace nejsou uvedeny žádné kontraindikace pro měření tímto přístrojem.

Veškerá měření proběhnou za dodržení **vysoké úrovně hygienických podmínek**. Měření tělesného složení probíhá v lehčím oděvu (cvičební úbor).



Obrázek 2

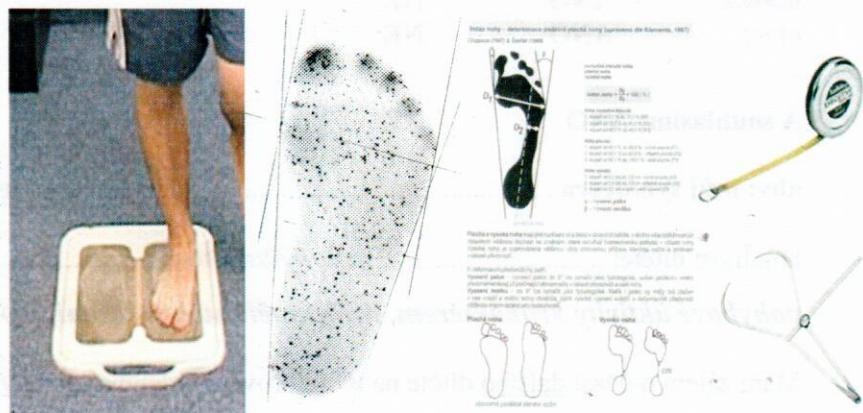
Měření na InBody 720 a výstup ze softwaru InBody 720

## Měření otisku nohy dětí a biologického věku

Otisk nohy na plantografu je realizován na boso, jedná se o čistou neinvazivní metodu, která trvá *maximálně 3 minuty*. Dítě obdrží výstup s informacemi o morfologii jeho nohy.

Biologický věk je hodnocen na základě vybraných šírkových a obvodových parametrů. U dětí měříme ve stoje šířku ramen, šířku pánve, obvod paže, předloktí, stehna, lýtku, hrudníku, břicha, hýzdí a pasu.

Veškerá měření proběhnou za dodržení **vysoké úrovně hygienických podmínek**.



Obrázek 3

Realizace otisku nohy na plantografu, zjištěný otisk nohy (plantogram), návod pro vyhodnocení otisku nohy a dotykové měřítko a pánska pro měření šírkových a obvodových parametrů