



Osebni karton meritev

IME IN PRIIMEK

DATUM MERITVE

STAROST

☐ do 30 let ☐ 31-65 let ☐ nad 65 let

	Kratica	Merska naloga	Zapis rezultata			Merska enota
O	ATV	Telesna višina				cm
O	ATT	Telesna masa				kg
O	OP	Obseg pasu				cm
O	VSS	Vstajanje s stola v 30 sekundah				ponovitev
O	SP	Stisk pesti				kg
O	PS	Predklon sede				cm
D	VIP	Vstani in pojdi (2,4 m) test				s
D	TS2M	2-minutni test stopanja na mestu				ponovitev

OSNOVNI SKLOP

DODATNI SKLOP

Po končanih meritvah vpišite vaše podatke v svoj osebni **Moj SLOfit profil** in takoj boste dobili povratne informacije o svoji telesni zmogljivosti ter primerjavo s predhodnimi meritvami. O vadbenem programu za ohranjanje oz. izboljšanje telesne zmogljivosti se lahko posvetujete z vodjo meritev.

IME MERILCA: _____