

Kako FIT je mesto Maribor?

Osnovna pravila, smernice raziskave!



1. Kako FIT je Maribor je raziskava, kjer želimo vsem Mariborčanom dokazati, da lahko aktivni in neaktivni vseh generacij, moški in ženske, v sorazmerno kratkem času naredijo opazno spremembo v svojem počutju in zdravju (raziskava traja 5 tednov).
2. V raziskavo bomo vključili več kot 100 testirancev, kateri se bodo ne glede na spol, starost in status, odločili narediti spremembo v svojem življenju (AKTIVNOST, PREHRANA, POČITEK).
3. Raziskavo bo izvajalo **Bodifit društvo**, v sodelovanju z **Uradom za šport mestne občine Maribor**, kjer bomo skupaj s pridobljenimi podatki prišli do zanimivih ugotovitev.
4. Vsak udeleženec bo s svojim mentorjem opravil:
 - a) Začetno diagnostično testiranje na napravi BF 511 BODY COMPOSITION MONITOR, kjer se bodo pokazali začetni rezultati telesne sestave udeleženca.
 - b) Po osebnem posvetu z mentorjem se določi vadbeni program za 5-tedensko obdobje, vadeči vadi od 3 do 5x na teden, z možnostjo udeležbe različnih vrst rekreacije (skupinska vadba, fitnes, vadbe za osebe s posebnimi potrebami, hidrogimnastika, ipd.).
 - c) Vadba bo zajemala razvoj poglavitnih sposobnosti, kot so; moč, gibljivost, vzdržljivost, koordinacija ipd.
 - d) Po 5 tednih se opravi zaključno diagnostično testiranje, kjer bomo pridobili podatke o napredku in pozitivnih spremembah na testirančevem telesu.
 - e) Po opravljenem programu bodo testiranci motivirani za nadaljnjo vadbo in to s posebnimi ugodnostmi.
5. Bodifit društvo bo v sodelovanju z Uradom za šport MO Maribor raziskavo speljalo po promocijski ceni za zgolj 59€ na udeleženca. Vrednost tovrstnega paketa po aktualnem ceniku znaša več kot 150€.
6. Akcija se bo odvijala od aprila do konca avgusta, testiranju pa se lahko pridruži kdorkoli v obdobju do zadnjega julija. Rezultati raziskave bodo javno objavljeni v 1. polovici septembra 2012.



www.bodifit.net | www.maribor.si



MARIBOR



V akcijo se lahko vključijo le osebe, ki niso Bodifit člani!