

**Darbo tema:** Žmogaus potencialo atvėrimas

**Darbo tikslas:** Sukurti valdymo sistemą, kuri leistų žmogui nusistačius savo charakterio tipą, fizinį atskaitos tašką, gauti individualizuotą programą padedančią atverti potencialą.

**Hipotezės:**

1. Kiekvienam skirtingam charakterio tipui yra tinkamas skirtingas fizinis aktyvumas.
2. Geriausias deguonies įsisavinimas yra ugnies charakterio tipo žmonių.
3. Geriausias KMI indeksas žemės charakterio tipo žmonių.

**Rezultatai:**

1. Kūno masės indeksas nepriklauso nuo charakterio tipo.
2. Didžioji dalis respondentų buvo ugnies charakterio tipo.
3. Kiekvienam skirtingam charakterio tipui tinka skirtingos sporto šakos.

## PAŽINK SAVE ATVERK POTENSIALĄ



Potencialas – tai asmens galimybių, talentų ir gebėjimų visuma, leidžianti pasiekti asmeninius, socialinius ir profesinius tikslus. Atskleisti žmogaus fizinį potencialą – tai kompleksinis procesas, apimantis ne tik fizinį krūvį, bet ir tinkamą mitybą, pakankamą poilsį, psichologinę būseną ir nuolatinį mokymąsi.

Štai keletas pagrindinių žingsnių: Supratimas ir tikslų nustatymas. Individualumo pripažinimas: Kiekvienas žmogus yra unikalus. Tai, kas tinka vienam, gali netikti kitam. Svarbu atsižvelgti į amžių, lytį, sveikatos būklę, patirtį ir genetinius faktorius. Realų tikslų nustatymas: Ar siekiate geresnės ištvermės, jėgos, lankstumo, o galbūt tiesiog geresnės bendros savijautos? Aiškūs ir pamatuojami tikslai padeda išlaikyti motyvaciją. Sveikatos patikra: Prieš pradedant intensyvią fizinę veiklą, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju, ypač jei turite lėtinių ligų ar jaučiate bet kokius simptomus.



### Atlik testą ir sužinok Savo charakterio archetipą

Sužinok, kuris iš penkių charakterio tipų geriausiai tave apibūdina – Ugnis, Medis, Žemė, Metalas ar Vanduo – ir pasinaudok šia įžvalga, kad pakeistum savo gyvenimą į gerąją pusę. Šis testas padės tau: įsivertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, suprasti, kaip reaguoji į stresą ir kas tave iš tikrųjų motyvuoja, pasiekti geriausių rezultatų naudojant strategijas, pritaikytas tavo asmenybei ir pomėgiams, pagerinti bendravimą, darbą komandoje ir asmeninį augimą. Tai ne dar vienas asmenybės testas – tai galingas įrankis, padedantis pažinti tikrąjį save ir gyventi didesnėje harmonijoje su savimi bei kitais.



### Nusistatyk Savo fizinės būklės atskaitos tašką

Prieš žengiant pirmyn, svarbu žinoti, kur šiuo metu esi. Įvertinę tavo kūno masės indeksą (KMI), galėsime rekomenduoti fizinius pratimus, kurie yra švelnūs tavo kūnui ir skirti tave palaipsniui bei veiksmingai vesti į priekį. VO<sub>2</sub> max testas padės nustatyti, kaip efektyviai tavo kūnas naudoja deguonį fizinio krūvio metu. Šis svarbus rodiklis leidžia sudaryti subalansuotą treniruočių planą, kuris neperkrauna tavo širdies, bet užtikrina nuoseklų progresą.



### Gauk asmeniškai Tau pritaikytą programą, sukurta atskleisti Tavo visą potencialą

Ši programa pritaikyta tavo unikaloms savybėms – joje pateikiami fiziniai užsiėmimai, kurie tau labiausiai tinka, ir motyvacinės strategijos, kurios iš tiesų veikia būtent tave. Tai daugiau nei paprastas planas – tai tavo kelio žemėlapis į geresnę savijautą, stipresnį kūną ir aiškia kryptį.



## Nusistatyk Savo Charakterio Archetipą

Labas, Roberta. Kai pateiksite šią formą, savininkas matys jūsų vardą ir el. pašto adresą.

\* Reikalingas

### 1. Atvirai aptariu savo pasiekimus \*

Labai sutinku

Sutinku

Labiau sutinku nei  
nesutinku

Nesutinku

Labai nesutinku

☒☐☐☐☐

### 2. Aš drąsiai reiškiu savo nuomonę \*

Labai sutinku

Sutinku

Labiau sutinku nei  
nesutinku

Nesutinku

Labai nesutinku

☐☐☐☐☐

### 3. Aš greitai išsakau savo nuomonę \*

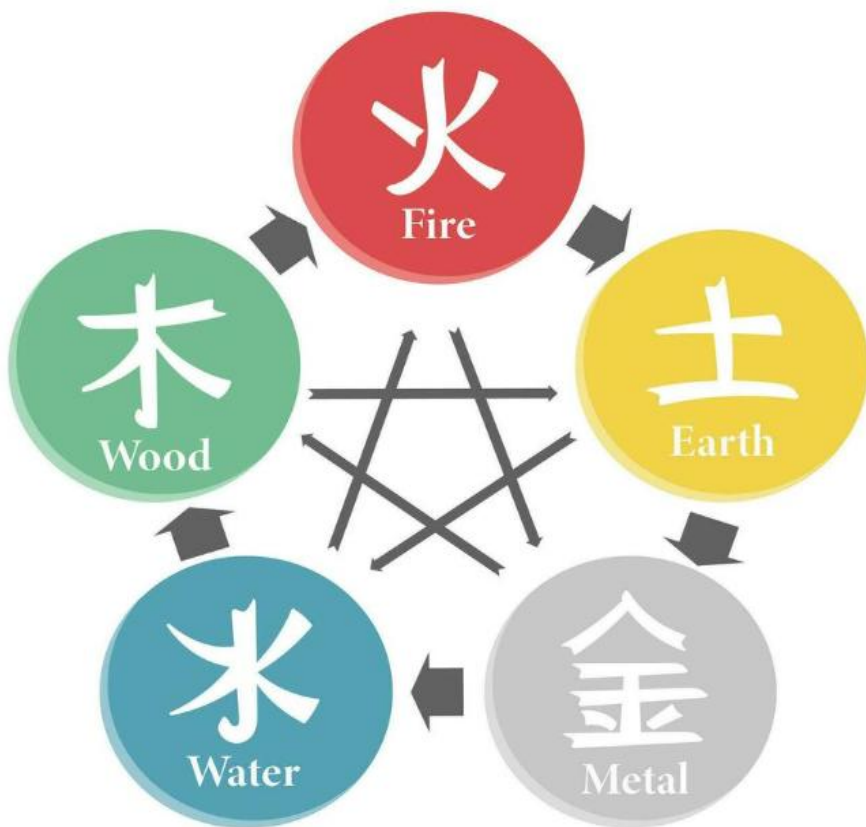
Labai sutinku

Sutinku

Labiau sutinku nei  
nesutinku

Nesutinku

Labai nesutinku



## Charakterio archetipai

### Ugnis:

Savybės: Energija, aistros, dinamiškumas.

Nelabai tinkama: Lėtas tempas, ilgesnės meditacinės praktikos.

### Vanduo:

Savybės: Emocionalumas, intuicija, prisitaikymas.

Nelabai tinkama: Intensyvus kardio treniruotės, agresyvios sporto šakos.

### Žemė:

Savybės: Stabilumas, praktiškumas, rūpestingumas.

Nelabai tinkama: Per intensyvūs ir varginantys treniruotės režimai.

### Metalas:

Savybės: Tvarka, analitiškumas, išmintis.

Nelabai tinkama: Per daug nestabilių, chaotiškų sporto veiklų.

### Medis:

Savybės: Augimas, stiprybė, ištvermė.

Neabai tinkama: Ilgas sėdimas gyvenimo būdas, nejudrumas.



## Fiziniai duomenys

Žmogaus kūno masės indeksas (KMI) yra skaičiavimo metodas, skirtas įvertinti žmogaus kūno svorio ir ūgio santykį.

Gydytojai gali naudoti KMI kaip vertinimo rodiklį ir individualizuoti sveikatos priežiūros planus, atsižvelgdami į kiekvieno paciento unikalią sveikatos būklę.

Fizinės ištvermės vertinimas:  $VO_2$  max matavimas padeda įvertinti organizmo gebėjimą naudoti deguonį efektyviai per intensyvių fizinį krūvį. Kuo didesnis  $VO_2$  max, tuo geriau organizmas gali atlikti fizinę veiklą ilgesnį laiką.

Žinant savo  $VO_2$  max, galite optimaliai planuoti ir vykdyti treniruotes, siekiant gerinti fizinę ištvermę ir aerobinę jėgą.





## Personalizuota programa

Nustačius Tavo fizinį atskaitos tašką, pateiksime tik tau tinkančią programą, Tavo potencialo atvėrimui. Moksliškai įrodyta, kad sportas-vienas iš potencialo atvėrimo įrankių.

## Nusistatyk Savo fizinės būklės atskaitos tašką

Užpildyk formą su savo fiziniais duomenimis. Svarbu žinoti ūgį, svorį, nueiti vieną mylią ir žinoti savo pulsą po ėjimo.

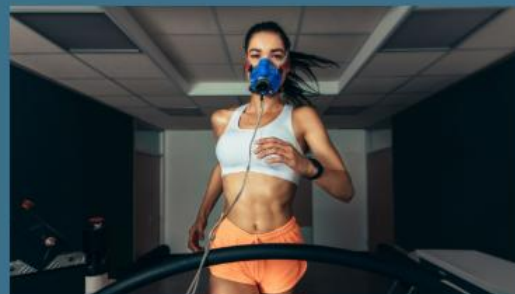
Pirmyn





### Sužinok savo kūno masės indeksą (KMI)

Įvesk visus reikiamus duomenis ir užpildyk formą – tai pirmasis žingsnis tavo asmeninės kelionės link. Kai išanalizuosime pateiktą informaciją ir rezultatus, atsižvelgdami į tavo unikalų charakterio tipą, pradėsime kurti būtent tau pritaikytą programą. Ji ne tik atitiks tavo poreikius, bet ir padės augti, stiprėti bei atrasti vidinę motyvaciją pokyčiams. Kartu pasirūpinsime, kad kiekvienas žingsnis būtų prasmingas, o rezultatai – ilgalaikiai ir įkvepiantys.



### Sužinok savo deguonies įsisavinimo rodiklį ( $\text{VO}_2$ max)

Atlik Rockport 1 mylios testą.

Nueik 1 mylią (1,609 km) kiek įmanoma greičiau, bet einant, ne bėgant. Geriausia sporto salėje ant bėgimo takelio.

Užfiksuk laiką (min ir sek) per kiek nuėjai.

Išmatuok širdies ritmą iš karto po finišo (bpm) laikrodžio pagalba.

Žinok savo amžių, svorį (kg), lytį ir viską suvesk į formą.

Jei esi moteris rašyk 0.

Jei esi vyras rašyk 1.

**Dalyvio Charakterio archetipas \***

Pasirinkti

**Dalyvio Vardas Pavardė \*****Papildoma informacija****Dalyvio amžius skaičiavimui****Dalyvio ūgis \*****Dalyvio svoris \*****■ Dalyvio fizinis aktyvumas \*****Dalyvio nuotrauka**

Šis įrašas dar nesukurtas. Norėdami įjungti vaizdų nusiuntimą, sukurkite šį įrašą

**Dalyvio lyties skaitinė reikšmė \*****Dalyvio laikas \*****Dalyvio pulsas \*****Dalyvio el. paštas \***

leškoti...



### Faktai apie žmogaus širdį

TOYOU



### Faktai apie sportą

TOYOU



### Faktai apie žmogaus plaučius

TOYOU



### Faktai apie žmogaus smegenis

TOYOU

Pagrindinis

Home

Recent

Pinned

New Group

Dalyvio fizinių duom...

Įdomūs faktai

Charakterio tipams ti...

←

Show Chart

New

Delete

Refresh

Visualize this view

Email a Link

Flow

Run Report

Share

Active Dalyvio fizinių duomenų atskaitos taškai

Edit columns

Edit filters

Filter by keyword

| Dal... | Dalyvio... | Dalyvio svo... | DALYVIO KMI Rezultatai | Dalyvio l... | Dalyvio laik... | Dalyvio ... | Dalyvio V2O max rezult... | Papildo...     | V2O max t... |
|--------|------------|----------------|------------------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|----------------|--------------|
| 40     | 1.74       | 75.00          | 24.77                  | 0            | 8.00            | 140         | 63.55                     | Nėra           | Puikus       |
| 45     | 1.83       | 90.00          | 26.87                  | 1            | 6.00            | 169         | 68.76                     | Išvarža        | Puikus       |
| 37     | 1.70       | 75.00          | 25.95                  | 0            | 18.00           | 160         | 28.93                     |                | Prastas      |
| 32     | 1.90       | 98.00          | 27.15                  | 1            | 4.00            | 150         | 82.69                     |                | Puikus       |
| 50     | 1.76       | 75.00          | 24.21                  | 1            | 16.00           | 169         | 35.33                     | jokios         | Geras        |
| 40     | 1.83       | 90.00          | 26.87                  | 1            | 14.00           | 169         | 44.58                     | Kojos trau...  | Puikus       |
| 25     | 1.70       | 60.00          | 20.76                  | 0            | 20.00           | 168         | 26.96                     | Kojos oper...  | Prastas      |
| 50     | 1.69       | 80.00          | 28.01                  | 1            | 20.00           | 160         | 23.29                     | Viskas ok      | Vidutinis    |
| 45     | 1.79       | 90.00          | 28.09                  | 1            | 9.00            | 178         | 57.56                     |                | Puikus       |
| 55     | 1.77       | 75.00          | 23.94                  | 0            | 20.00           | 178         | 12.61                     | Neturiu tul... | Prastas      |
| 35     | 1.60       | 49.00          | 19.14                  | 0            | 18.00           | 178         | 28.89                     |                | Prastas      |

New Dalyvio fizinių duomenų atskaitos taškas

Dalyvio fizinių duomenų atskaitos taškas

---

Dalyvio ID

Roberta Dub

Owner



Pagrindinė informacija

Kita informacija

Related



upload, create this record



Font



Size



**B**

*I*

U

...

Dalyvio amžius

---

Dalyvio ūgis (m)

\*

---

Dalyvio svoris (Kg)

\*

---

DALYVIO KMI  
Rezultatai

---

KMI REZULTATŲ  
ĮVERTINIMAS

---

Dalyvio lyties skaitinė  
reikšmė

\*

---

Dalyvio laikas (min)

\*

---

Dalyvio pulsas (bpm)

\*

---

Dalyvio V2O max  
rezultatai

---

V2O max testo  
įvertinimas

---

V2O max testo įvertini...



Single-line text

Properties

Events

Business rules



Active business rules

20-29 m Moteris V2O max įvertinimas

20-29 m Vyrai V2O max įvertinimas

30-39 m Vyrai V2O max įvertinimas

30-39 m Moteris V2O max įvertinimas

40-49 m Vyrai V2O max įvertinimas

40-49 m Moteris V2O max įvertinimas

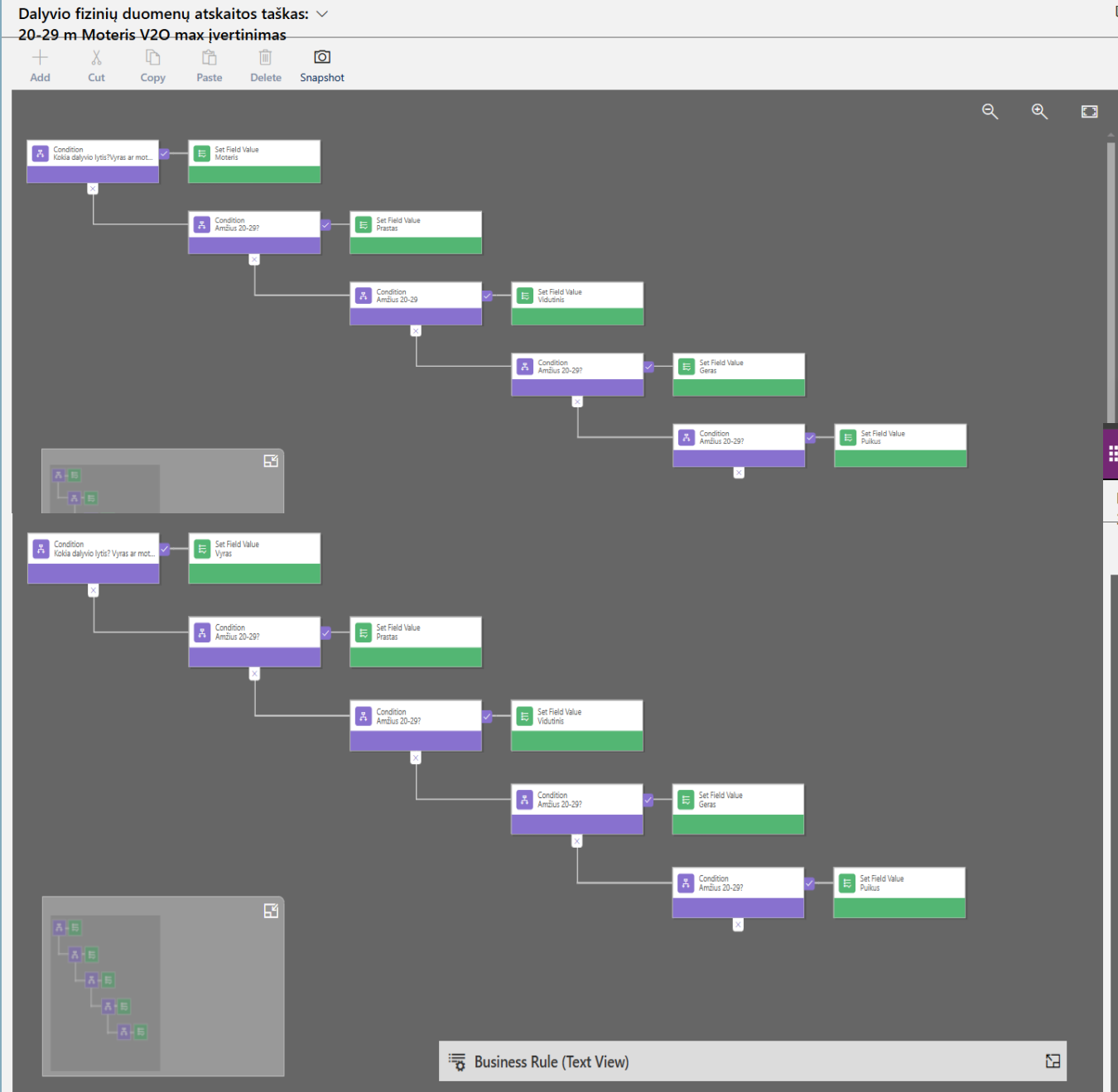
50-59 m Vyrai V2O max įvertinimas

50-59 m Moteris V2O max įvertinimas

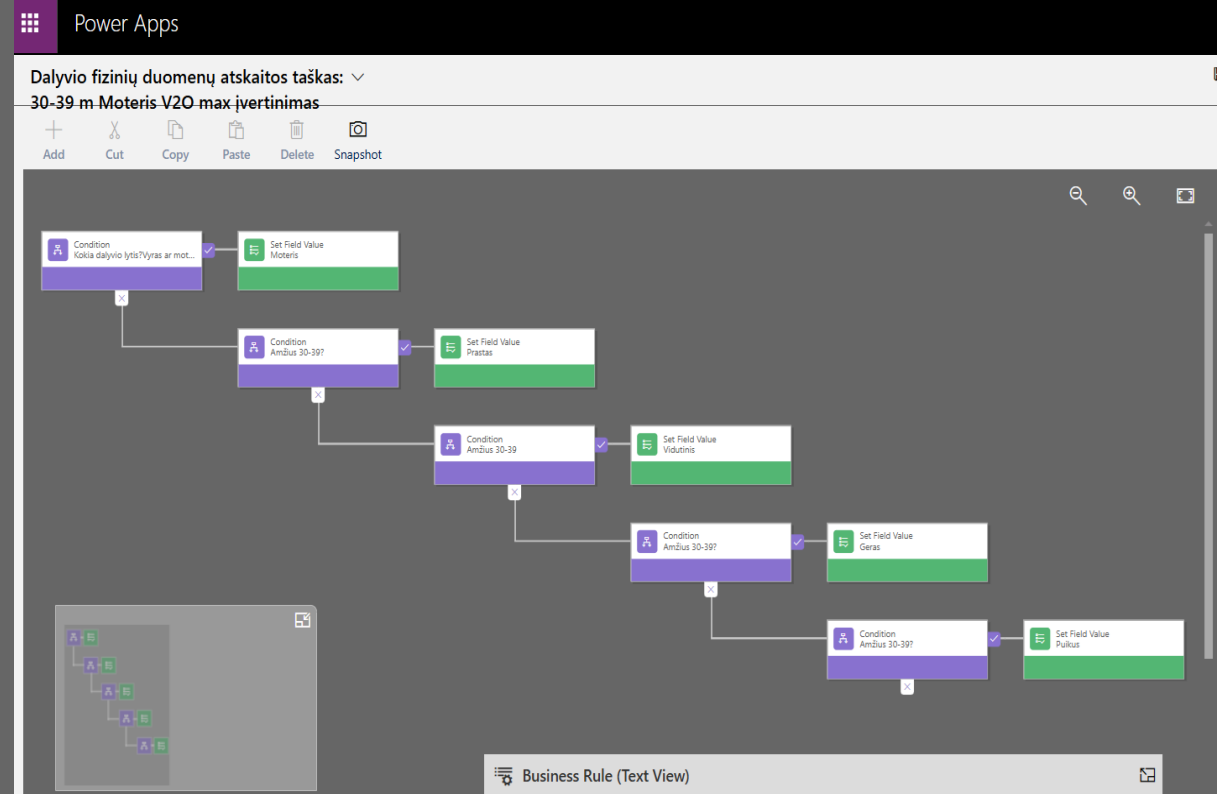
+ New business rule



Inactive business rules



Sukurtos 8 taisyklės (4 vyrams, skirtingoms amžių grupėms ir 4 moterims) padedančios įvertinti V2O max testo rezultatus



✓ Your flow ran successfully.



# Medis

First CharakterioTipas

# Bėgim...

First Tinkančios Sporto šak...

# 19

Min of Rezultatai

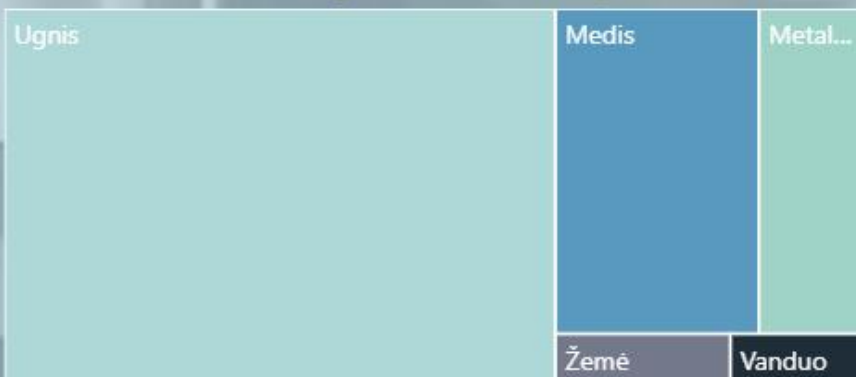
# 81

Max of Rezultatai

Count of Tinkančios Sporto šakos by CharakterioTipas



Sum of Rezultatai by CharakterioTipas



Min of Rezultatai



HOME



Reset