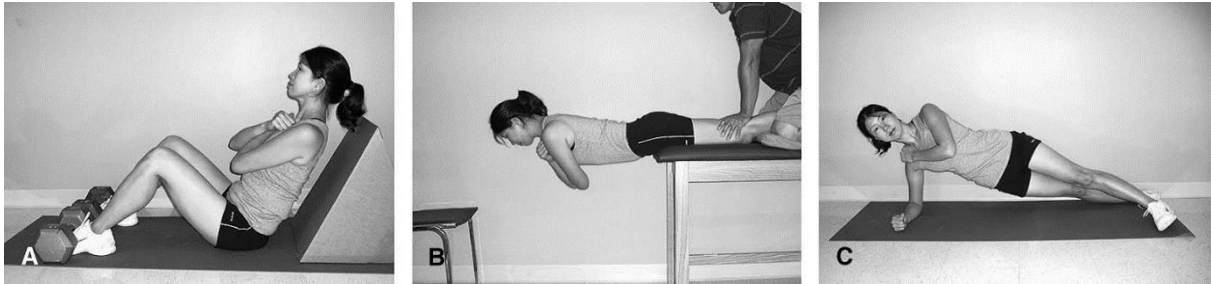


OBVESTILO ZA ŠTUDENTE

Dragi študentje, vabimo Vas k sodelovanju pri raziskavi v sklopu magistrskega projekta z naslovom **POVEZAVA MED VZDRŽLJIVOSTJO MIŠIC TRUPA IN NESPECIFIČNIMI BOLEČINAMI V SPODNJEM DELU HRBTA**. Name raziskovalnega dela je preučiti povezavo med vzdržljivostjo mišic trupa pri posameznikih z in brez nespecifičnih bolečin v križ (BVK). Zanima nas, kako se vrednosti testov za merjenje vzdržljivosti mišic trupa razlikujejo med študenti, ki imajo zgodovino bolečin v križu in tistimi, ki teh bolečin nimajo. Ker rezultati opravljenih raziskav ugotavljajo povezavo med šibkimi vzdržljivostnimi sposobnostmi mišic trupa in povečanim tveganjem za pojav BVK, vabljeni vsi, ki želite izvedeti kako vzdržljive so Vaše mišice trupa in s tem preventivno delujete na razvoj nespecifičnih bolečin v spodnjem delu hrbta.

Raziskava temelji na prostovoljnem sodelovanju in meritve v sklopu nje **trajajo približno 10-15 minut**. V sklopu raziskave vsak sodelujoči izpolni kratek anonimni anketni vprašalnik ter opravi štiri teste za vzdržljivost mišic trupa. **Meritve bodo potekale na Fakulteti za šport v Laboratoriju za športno medicinsko diagnostiko in nutricistiko 9.5. in 13.12.2017 in 20.12.2017 med 11. in 17. uro Pridete lahko kadar koli v tem času**. Meritve, ki jih bomo uporabili so znanstveno preverjene, zanesljive in varne. **Vsak merjenec bo, če bo tako želel, seznanjen s svojimi rezultati**.



Prikaz testov za merjenje vzdržljivosti mišic trupa: A – test vzdržljivosti upogibalk trupa, B – test vzdržljivosti hrbtnih iztegovalk, C – test vzdržljivosti stranskih mišic trupa.

Za več informacij in sodelovanje v projektu se lahko obrnete na telefonsko številko 041 987 823 ali elektronski naslov raziskava.bvk@gmail.com.

VLJUDNO VABLJENI!