

AKTYWNY INŻYNIER 2018/2019

Centrum Sportu i Rekreacji zaprasza wszystkich studentów, którzy w semestrze zimowym roku akademickiego 2018/19 **nie są objęci obowiązkowymi zajęciami z wychowania fizycznego** na zajęcia fakultatywne pt. „Aktywny Inżynier”.

Uczestnicy zajęć będą mieli niepowtarzalną okazję do zapoznania się z podstawowymi informacjami na temat odpowiedniego żywienia, wzięcia udziału w zajęciach na hali, bądź na siłowni i sali fitness oraz... udziału w badaniach naukowych!

Najnowsze urządzenia monitorujące reakcje indywidualne na wysiłek fizyczny w czasie zajęć umożliwią poznanie wysiłkowych możliwości własnego organizmu. Studenci będą mieli możliwość poznania swojego organizmu poprzez określenie indywidualnych wartości: maksymalnego poboru tlenu ($VO_2 \max$), progowych i maksymalnych częstości skurczów serca (HR) i komponentów masy ciała. Prosty nieinwazyjny test Astranda na cykloergometrze rowerowym oszacuje poziom wydolnościowy badanych. Daje to szansę modelowania tych parametrów i podniesienia ich na wyższy poziom. Sprawność krążeniowo-oddechowa i pomiar komponentów masy ciała są ogólnie uważane za kluczowe w ocenie optymalnego zdrowia.

Ze względu na charakter fakultatywny proponowanych zajęć, przed zapisaniem się bardzo prosimy o porównanie proponowanych terminów z Państwa planem zajęć!

Link do zapisów: <https://goo.gl/forms/w1wEbEGwMwZ5ldjt2>

W razie pytań prosimy o kontakt: aktywnyinzynier@gmail.com