

# CSiR

Politechnika Krakowska

Centrum  
Sportu i Rekreacji

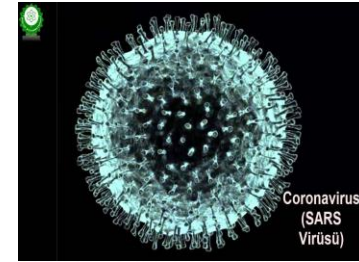
POZNAJ NOWY SPOSÓB REALIZACJI OBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ WF Z ZACHOWANIEM  
WSZYSTKICH STANDARDÓW BEZPIECZEŃSTWA EPIDEMICZNEGO.  
PROGRAM INDYWIDUALNEGO MONITOROWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. ZBADAJ I  
KONTROLUJ SWOJĄ WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ ORAZ MOŻLIWOŚCI JEJ POPRAWY.



Mens sana in corpore sano



Zachowanie zdrowotne, w tym rekreacyjna aktywność fizyczna i sposób żywienia stanowią kluczowe czynniki warunkujące zdrowie. Wielu specjalistów wśród zaleceń na czas pandemii zwraca uwagę na znaczenie aktywności fizycznej. Badania wykazały, że ćwiczenia fizyczne mogą wpływać na układ odpornościowy organizmu.





## PROGRAM, ZAŁOŻENIA

- Projekt skierowany jest do przede wszystkim do osób o niskim i średnim poziomie wydolności fizycznej chcących poprawić swoje wyniki.
- Oszacowanie na podstawie testu Astranda –Ryhminga na cykloergometrze maksymalnego poboru tlenu ( $VO_2max$ ) .Wskaźnik ten bardzo wiarygodnie określa stan naszej wydolności.Powtarzanie tego testu co miesiąc w okresie prowadzenia programu.
- Ocena masy i składu ciała (masa tłuszczowa i beztłuszczowa)
- Na podstawie badań wyjściowych tworzenie indywidualnych programów aktywności fizycznej.
- Program obejmuje minimum 3 aktywności fizyczne w tygodniu (minimum 45 minut ) o różnej skali intensywności.
- Przekazanie do indywidualnego użytku monitorów polara rejestrujących częstość skurczów serca (HR).
- Wykorzystując aplikację Polar Flow stworzenie elektronicznego dziennika aktywności fizycznej
- Kontrola zwyczajów żywieniowych – ankieta
- Uczestnicy zobowiązują się do kontynuacji programu minimum 1 rok.



## TEST ASTRANDA - RYHMINGA

- Służy do pomiaru  $VO_{2max}$  metodą pośrednią na podstawie częstości skurczów serca podczas pracy submaksymalnej na cykloergometrze.
- **maksymalny pobór tlenu** ( $VO_2 \text{ max}$ ) - zdolność pochłaniania tlenu przez organizm. Jest to jeden z najpopularniejszych wskaźników wydolności fizycznej, szczególnie wydolności **tlenowej**
- Jeden z najważniejszych parametrów, który mówi nam o ogólnej wydolności organizmu .
- Wartość  $VO_2 \text{ max}$  kształtuje się (rośnie) głównie w okresie szkolnym i dojrzewania, po czym utrzymuje się na nie zmienionym poziomie do około 30 roku życia, po czym rozpoczyna marsz w dół



# SCHEMAT PRACY W PROGRAMIE

diagnoza



test Astranda



kontrola masy ciała  
kwestionariusz żywieniowy

program ind



przygotowanie ind.programów



kontrola



TEST  
kontrola masy ciała  
zalecenia

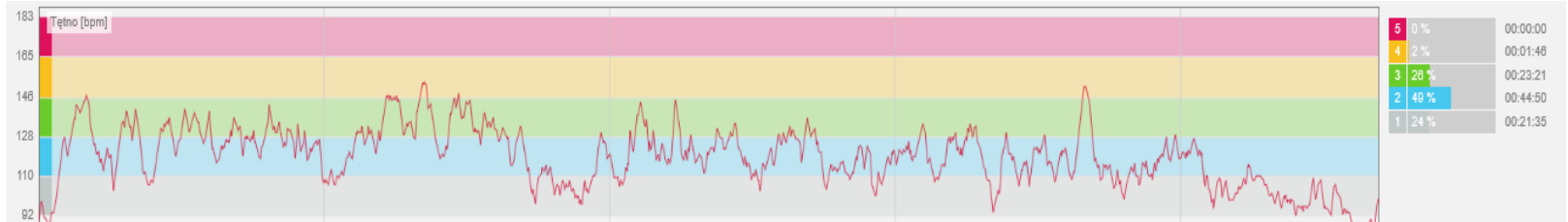


## Szansa dla wszystkich

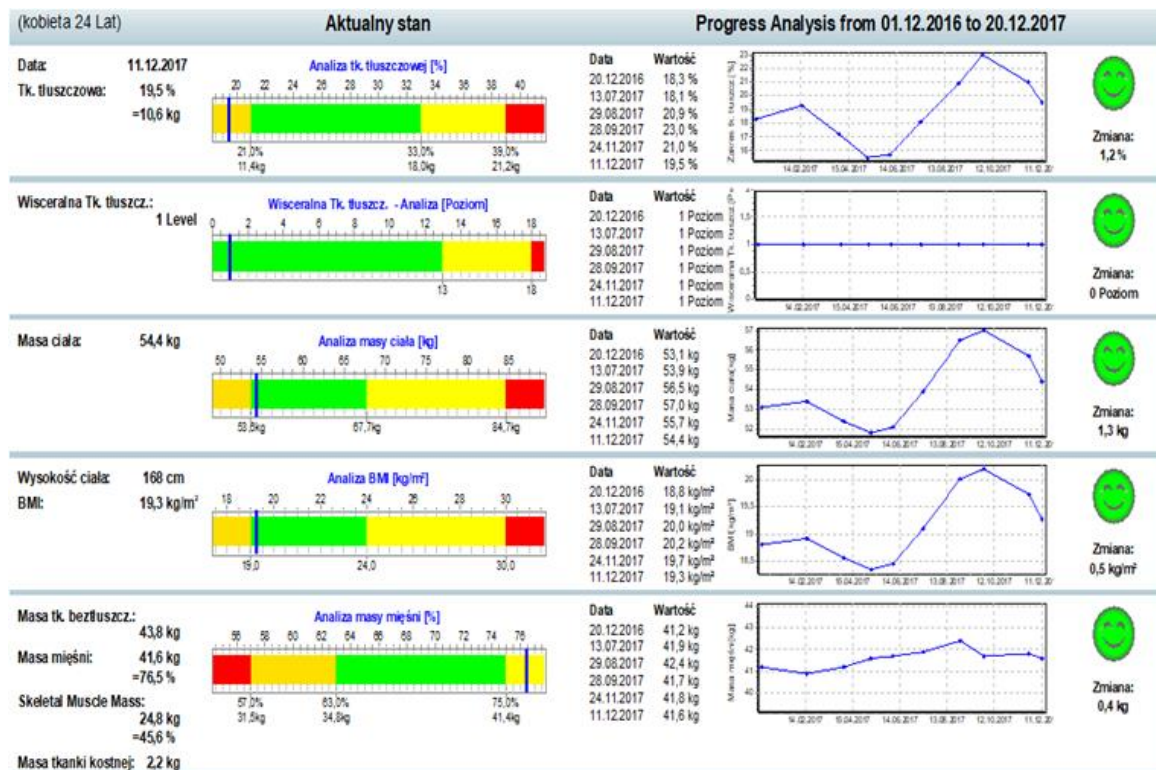
Program skierowany jest przede wszystkim do studentów o słabej bądź przeciętnej wydolności fizycznej. Nie posiadają oni nawyków aktywności fizycznej między innymi z powodu braku umiejętności ruchowych. Praca w ramach programu umożliwia im zdiagnozowanie ich indywidualnych możliwości fizycznych oraz sposobów ich poprawy. Długoletnia obserwacja (przez okres studiów) daje im gwarancje z jednej strony nabycia zdrowotnych nawyków, a z drugiej strony obiektywnej kontroli. Nie bez znaczenia jest również możliwość formowania celów indywidualnych w tym zakresie. Program ten był wdrażany w wybranych grupach studenckich od X 2016 i potwierdził swoją skuteczność w podnoszeniu indywidualnych wyników studentów.



**POZNAJ SWÓJ ORGANIZM** . Częstość skurczów serca (HR) wykazuje wysoką korelację z wieloma parametrami fizjologicznymi i biochemicznymi charakteryzującymi nasilenie funkcji ustrojowych. Najnowsze urządzenia monitorujące HR umożliwiają rejestrację tego parametru w sposób bardzo prosty.

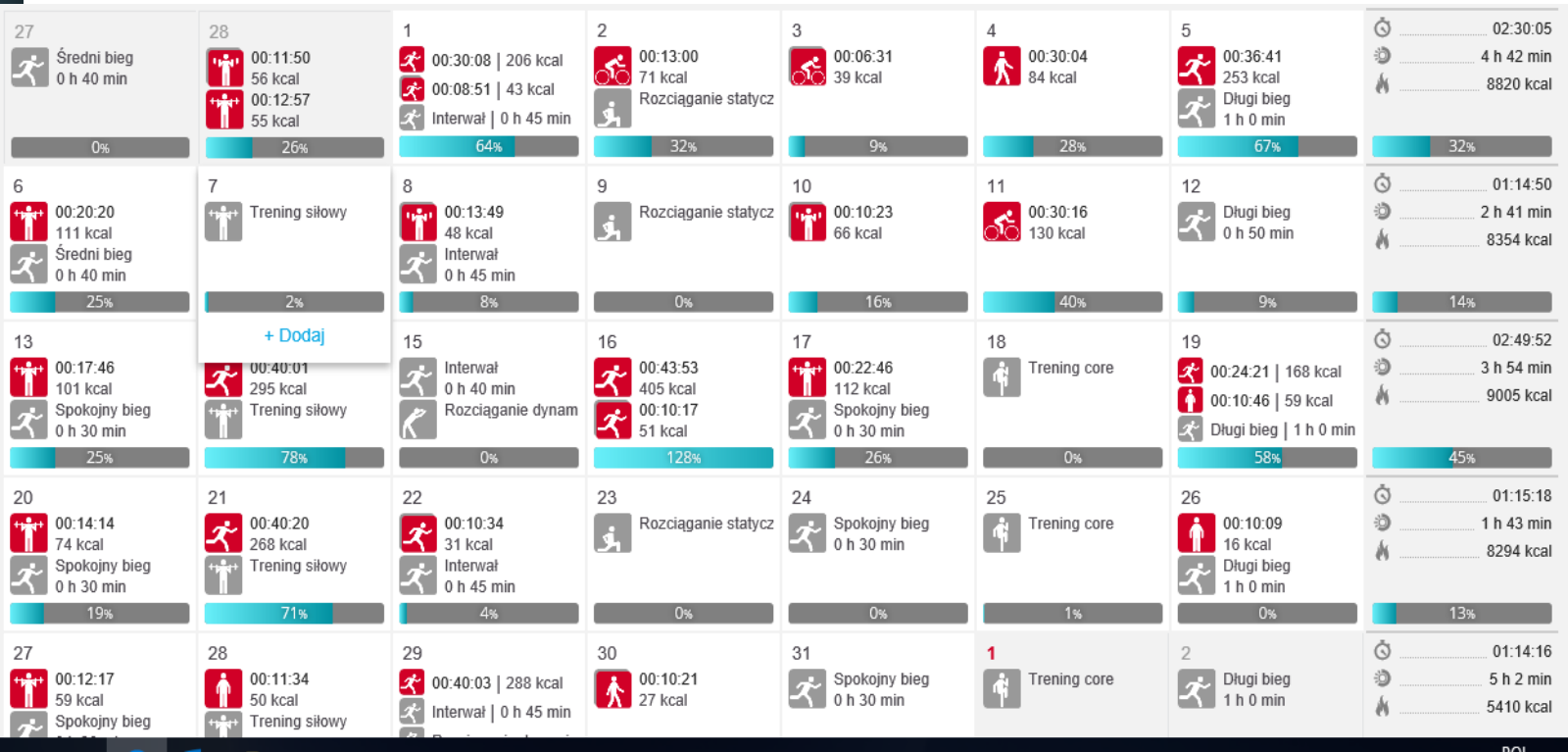


# Rycina nr 1. Analiza masy ciała w okresie rocznym





# Dziennik aktywności fizycznej obserwowanej studentki w aplikacji Polar Flow



## WNIOSKI

- Program podnosi poziom świadomości prozdrowotnej studentów.
- Umożliwia wszystkim studentom bez względu na prezentowany poziom zdolności wysiłkowych (indywidualna diagnoza - test Astranda i analiza składu ciała) zaaplikować odpowiedni program aktywności fizycznej.
- Dzięki indywidualnym programom aktywności fizycznej podnosi się poziom wydolności fizycznej studentów.
- Program w swoich założeniach uwzględnia wszystkie zalecenia bezpieczeństwa wynikające z epidemii Covid-19.
- Wykorzystanie aplikacji Polar Flow w programie powoduje zwiększoną świadomość uczestników co do indywidualnych reakcji na wysiłek fizyczny



Zainteresowanych tą  
formułą aktywności  
fizycznej zapraszamy.  
Kontakt z prowadzącymi  
zajęcia WF

