Sprawdź swoją kondycję fizyczną w Uniwersyteckim Teście Coopera

2026-10-03

Uniwersytet Jagielloński zaprasza mieszkańców Krakowa i okolic do udziału w Uniwersyteckim Teście Coopera, czyli 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Wydarzenie odbywa się dziś, 3 października, na stadionie lekkoatletycznym MOS Kraków Zachód na Placu Na Groblach 23.

Pierwszy bieg rozpoczął się o godz. 9.00, kolejne co 15 minut aż do godz. 13.30. Rejestracja przed biegiem na stadionie. Wstęp wolny.

Test Coopera

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy VO2max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić, aby dobrze przygotować się do testu?

Po pierwsze, należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym.

Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć. Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do rzeczywistej wydolności.