



**Magiczny
Kraków**

Sprawdź się w Teście Coopera

2011-06-07

Już niebawem, w 25 miejscach w całej Polsce, każdy chętny będzie mógł sprawdzić, jak wygląda jego kondycja fizyczna. 11 czerwca odbędzie się akcja „Test Coopera dla Wszystkich 2011”. W akcję włączył się Kraków. Swoją kondycję będzie można sprawdzić na stadionach WKS Wawel Kraków oraz Akademii Wychowania Fizycznego.

„Test Coopera dla Wszystkich” jest organizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach ogólnopolskiej kampanii promowania sprawności fizycznej przez Akademicki Związek Sportowy Środowisko Warszawa we współpracy z jednostkami AZS w danych miastach. Impreza jest częścią akcji Polska Biega.

Test Coopera to 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. Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością.

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc - byle pieszo) jak największego dystansu w ciągu 12 minut. Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż "zadowalający" to są przyczyny do niepokoju.

Chętnych do sprawdzenia swojej kondycji fizycznej zapraszamy 11 czerwca na stadion WKS Wawel Kraków przy ul. Podchorążych 3, gdzie próby biegowe będą mierzone w godzinach 9.00 – 10.30 oraz 13.00 – 17.00, oraz na stadion Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie przy ul. Śniadeckich 12B, gdzie próby biegowe będą mierzone w godzinach 10.00 – 16.00. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Osoby, które chcą wziąć udział w wydarzeniu na obiekcie Akademii Wychowania Fizycznego, muszą wcześniej zgłosić swój udział za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie:

<http://masters.krakow.pl/zapisy> .

Patronem honorowym krakowskiej odsłony „Testu Coopera dla Wszystkich 2011” jest Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski. (MS).