



**Magiczny
Kraków**

Test Coopera

2011-10-11

Już 15 października (sobota) w 11 miejscach w całej Polsce, każdy będzie mógł sprawdzić, jak wygląda jego kondycja fizyczna. W tym dniu odbędzie się kolejna już odsłona akcji „Test Coopera dla Wszystkich 2011”. W akcję włączył się również 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 też 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 przebyciu (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 15 października na stadion WKS Wawel Kraków przy ul. Podchorążych 3, gdzie próby biegowe będą mierzone w godzinach 9.00 - 17.00. Sprawdzić swoje możliwości będzie też można na stadionie 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>.

Honorowy patronat nad krakowską odsłoną „Testu Coopera dla Wszystkich 2011” objął Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski. (MS).