

Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego przeprowadzi w Mielcu badanie sprawności fizycznej słuchaczy mieleckiego UTW. Badanie przeprowadzone zostanie w dniu **3 grudnia 2015 r. od godziny 10.30** w Hali Sportowej przy ul. Solskiego 1.

Osoby chętne do udziału w badaniu prosimy o zapisywanie się na liście wyłożonej przed wykładami. Próby sprawnościowe dokonywane będą wg testów The Fullerton Functional Fitness Test (Senior Fitness Test, a mianowicie;

1. Ocena siły dolnej części ciała – wstawanie z krzesła w ciągu 30 sekund,
2. Ocena siły górnej części ramion – siedząc na krześle uginanie kończyny górnej z ciężarkiem,
3. Ocena wytrzymałości (tlenowej) – marsz po torze przez 6 minut,
4. Ocena gibkości dolnej części ciała – w pozycji siedzącej skłon rękami do palców stóp,
5. Ocena gibkości górnej części ciała – drapanie się po plecach,
6. Ocena zwinności dynamicznej równowagi – z pozycji siedzącej marsz do pachołka i siad na krześle.

The Senior Fitness Test w swoim założeniu ma ocenić fizjologiczne właściwości, które są niezbędne do utrzymania niezależności i bezpiecznej aktywności.

Oprócz wyników w/w testu badani otrzymują konspekt ćwiczeń do samodzielnego wykonania w wolnym czasie. Oprócz prób sprawności prowadzone będą nieinwazyjne badania somatyczne (pomiar antropometryczne) oraz analizę składu ciała (masę mięśniową, kostną oraz tkankę tłuszczową) za pomocą urządzenia Tanita MC 180. Badania prowadzą pracownicy Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Wyniki badań udostępniane są wyłącznie osobie badanej.

Uzyskane rezultaty pozwolą na opracowanie założeń projektów aktywnego stylu życia seniorów w kierunku działań profilaktycznych, promujących zdrowie i edukację geriatryczną.

Niniejszą informację opracowano na podstawie materiałów otrzymanych z Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Feliks Czop