



## **Nie łam się - zbadaj się! Trwa nabór do projektu**

2024-05-31

**Akademia Wychowania Fizycznego rekrutuje do projektu „Wpływ treningów w hipoksji na gospodarkę węglowodanową, lipidową i obrót kostny u kobiet 50-59 lat”.**

Oprócz określonego wieku, warunkami przystąpienia do projektu jest brak istotnych schorzeń w zakresie układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i narządu ruchu, niestosowanie hormonalnej terapii zastępczej, a także brak dotychczasowej regularnej aktywności fizycznej.

W trakcie trwania projektu będzie można zanalizować skład swojego ciała, wykonać badanie densytometryczne, oznaczyć marker obrotu kostnego, zrobić badania biochemiczne i morfologiczne krwi, a także skorzystać z autorskiego programu treningowego i poddać ocenie swój sposób żywienia.

Trening będzie odbywał się w jedynej w Polsce komorze hipoksyjnej z salą treningową, będzie też symulacja warunków wysokogórskich oraz wykorzystanie roweru stacjonarnego.

Miejscem tych treningów jest Akademia Wychowania Fizycznego.

Organizatorzy projektu zapewniają uczestniczkom m.in.: serię warsztatów tematycznych z psychologiem, dietetykiem i osteopatą, profesjonalną opiekę trenerską oraz stroje sportowe.

Rekrutacja trwa do wyczerpania miejsc.

Wstępna weryfikacja do projektu odbywa się poprzez [formularz](#).

Szczegółowe informacje można uzyskać u organizatorów: Małgorzata Bagińska, 695 727 407, e-mail: [malgorzata.baginska@doctoral.awf.krakow.pl](mailto:malgorzata.baginska@doctoral.awf.krakow.pl)

Projekt dofinansowany jest ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach programu „Nauka dla Społeczeństwa II”.