



Myślisz że jesteś w dobrej formie, a może chcesz się sprawdzić? Zrób Test Coopera - zobacz jaki dystans przebiegniesz w ciągu 12 minut. Bezpłatne testy w niedzielę, 9 czerwca 2013 na toruńskim Stadionie Miejskim.

Test Coopera to próba wytrzymałościowa polegająca na 12 minutowym nieprzerwanym poruszaniu się (biegu, chodzeniu, skakaniu). Na podstawie pokonanego dystansu w ciągu 12 minut sprawdza się poziom kondycji fizycznej.

Bezpłatne testy na toruńskim Stadionie Miejskim przy ul. Gen. Bema 23/29 w niedzielę 9 czerwca w godzinach 9.30 - 15.30.

Udział w teście jest bezpłatny, a każdy uczestnik testu otrzyma:

- samoprzylepny numer startowy
- certyfikat z wynikiem Testu
- butelkę wody
- pierwsze 200 osób na każdym obiekcie otrzyma pamiątkową koszulkę

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. Celem testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V02max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić, żeby 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 Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

Zachęcamy także do udziału w treningach organizowanych przez "Biegam bo lubię".
UWAGA! Osoby niepełnoletnie muszą otrzymać zgodę rodzica lub prawnego opiekuna do udziału w Teście Coopera.

[>>>Zobacz tabele z wynikami](#)

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)