

## ZAPROSZENIE DO UDZIAŁU W BADANIACH NAUKOWYCH

**OPIS BADANIA:** Celem niniejszego projektu jest zbadanie wpływu 8-tygodniowego treningu fizycznego na poziom wydolności fizycznej oraz adaptację mięśni szkieletowych do wysiłku.

Badania będą prowadzone przez zespół badawczy z Katedry Fizjologii Wysiłku i Bioenergetyki Mięśni, Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum, ul. Skawińska 8.

Treningi przeprowadzone będą przez Katedrę Wychowania Fizycznego Akademii Tarnowskiej

### Zapraszamy zdrowe osoby w wieku od 19 do 30 lat:

osoby nietreningujące regularnie (tj. poniżej 5 godzin aktywności fizycznej tygodniowo)

osoby niepalące oraz bez innych nałogów

osoby o prawidłowej budowie ciała ( $BMI < 30 \text{ kg/m}^2$ )

osoby posiadające pisemnie poświadczony (pełny) szczepienie przeciw żółtacze typu B

Ostateczna kwalifikacja do badań nastąpi na podstawie wywiadu i badań laboratoryjnych, dlatego prosimy o zabranie na pierwsze spotkanie ostatnich badań laboratoryjnych.

### Na czym polega badanie?

Udział w 8-tygodniowym treningu na cykloergometrze (w katedrze Fizjologii Wysiłku i Bioenergetyki Mięśni, ul. Skawińska 8) z indywidualnie dobranymi intensywnościami treningowymi. Trening wykonywany będzie 4 razy w tygodniu (1 trening dziennie). Przed rozpoczęciem treningu, jak i po jego zakończeniu dodatkowo wykonane będą:

1. Ocena budowy ciała
2. Badanie EKG i badanie echokardiograficzne.
3. Badanie USG naczyń
4. Testy wysiłkowe z wyznaczeniem wielkości  $VO_{2max}$  i progu mleczanowego (LT).
5. Pobranie biopsji cienkoigłowej w znieczuleniu miejscowym ( $\phi = 2\text{mm}$ ; po uprzednim nacięciu skóry) mięśnia czworogłowego uda.
6. Opcjonalnie dodatkowe testy wysiłkowe.

Rozpoczęcie badań planowane jest w połowie marca 2025 roku.

### Jaka będzie korzyść dla badanego?

1. Osoba badana będzie miała bezpłatnie wykonany szeroki panel badań laboratoryjnych. Wyniki badań m.in. morfologii i wybranych parametrów biochemicznych krwi zostaną badanemu udostępnione wraz z ich opisem i ew. zaleceniami.
2. Każda z badanych osób będzie mogła również uzyskać informację na temat poziomu wydolności fizycznej np. wielkość  $VO_{2max}$  i progu mleczanowego (LT).

### Gdzie się zgłosić?

**Kontakt dr Piotr Kuczek – Kierownik Katedry Wychowania Fizycznego Akademia Tarnów**

**tel: 608 395 644**

**e-mail: [piotrkuczek@interia.pl](mailto:piotrkuczek@interia.pl)**

**w godzinach 8:00-15:00: dr Justyna Zapart-Bukowska, tel. 12 433-28-56;**

**e-mail: [justyna.zapart-bukowska@uj.edu.pl](mailto:justyna.zapart-bukowska@uj.edu.pl)**

Kierownik Badań

*Prof. dr hab. Jerzy A. Żołądź*