

PROJEKT BADAWCZY



Porównanie skuteczności dwóch programów rehabilitacyjnych z wykorzystaniem pierścieni smovey® Vibroswing i hantli na równowagę, chód, obciążenie stóp i ryzyko upadków u starszych kobiet.

AWF KRAKÓW

Badania wstępne:

12.- 13.08.24 (pomiary, ankiety).

Rozpoczęcie zajęć ruchowych:

od 19.08. 2024 - 3x w tygodniu (poniedziałek, środa, piątek).

Zakończenie cyklu treningowego - 27.09.24.

II badanie - zakończenie badań:
do 04.10



KOGO SZUKAMY?

UDZIAŁ W BADANIU JEST BEZPŁATNY

kobiet między 60. a 70. rokiem życia,

brak przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej

brak urazów w obrębie narządu ruchu do 12 miesięcy przed rozpoczęciem projektu

brak zaburzeń zdolności poznawczych

Kontakt i zapisy:

dr Joanna Gradek AWF w Krakowie

Tel. 509-485-725

email: aktywnysenior@awf.krakow.pl

W badaniach udział weźmie 60 kobiet wieku między 60. a 70. rokiem życia. Badane kobiety zostaną podzielone na 3 grupy:
grupa ES (20 osób) – badana – autorski program ćwiczeń z wykorzystaniem pierścieni smovey® Vibroswing
grupa EC (20 osób) – badana – autorski program ćwiczeń z wykorzystaniem hantli
grupa C (20 osób) – kontrolna – bez interwencji terapeutycznej.



W obydwóch grupach badanych zostanie przeprowadzony identyczny program rehabilitacyjny, który będzie składał się z 3 części: 5-10-minutowej rozgrzewki (ćwiczenia ogólnorozwojowe), 30-minutowej części głównej (ćwiczenia aerobowe, równoważne i siłowe) oraz 5-10-minutowego wyciszenia (ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne oraz rozciągające).

Kobiety z pierwszej grupy badanej (grupa ES) będą wykonywały wszystkie ćwiczenia z wykorzystaniem pierścieni smovey® Vibroswing, zaś kobiety z drugiej grupy badanej (grupa EC) będą wykonywały wszystkie ćwiczenia z wykorzystaniem hantli o wadze 0,5 kg każda (waga pojedynczej hantli odpowiada wadze pojedynczego pierścienia smovey). Obie grupy badane będą brały udział w zajęciach ruchowych trzy razy w tygodniu przez 6 tygodni.

Każda sesja będzie trwała około 45 min.

U każdej kobiety zakwalifikowanej do badań, z obu grup badanych i grupy kontrolnej zostaną dwukrotnie (przed rozpoczęciem i po zakończeniu autorskiego programu ćwiczeń) przeprowadzone następujące badania:

1. Badanie równowagi i ryzyka wystąpienia upadku za pomocą platformy stabilometrycznej Biodex Biosway.
2. Ocena sprawności fizycznej – Senior Fitness Test.
3. Analiza parametrów chodu za pomocą urządzenia medycznego Baiobit.
4. Badanie profilu siły i rozkładu nacisku stóp na podłoże przy pomocy maty baropodometrycznej.

Kontakt i zapisy:

dr Joanna Gradek AWF w Krakowie
Tel. 509-485-725
email: aktywnysenior@awf.krakow.pl