

GUT GIRL

Aeróbny tréning
a jeho vplyv na mikrobiotu
čreva v ženskej populácii

VEGA 1/0424/25
projekt ÚTVŠ UPJŠ



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



PRIDAJ SA DO NÁŠHO VÝSKUMU A ZÍSKAJ MNOŽSTVO VÝHOD

- dozvieš sa viac o črevnom mikrobióme a svojom zdraví
- podstúpiš somatické a funkčné vyšetrenia:
 - zloženie tela na prístroji InBody
 - sledovanie pulzovej frekvencie počas cvičenia
- spätná väzba na základe meraní a priebehu tréningov
- workshop o črevnej mikrobiote
- možnosť cvičenia 2 - 3x týždenne počas celého semestra
- získaš bonusové kredity – za zimný aj letný semester
- získaš voľné vstupy do posilňovne alebo na ľubovoľnú športovú aktivitu ÚTVŠ – platné počas najbližších 2 rokov
- A navyše? Po skončení projektu (10 týždňov) ti zostáva **fitness náramok MiBand 10** – ako odmena za tvoju aktivitu!

Pravdepodobne ste už počuli, že správne zloženie stravy môže podporiť jeden z najdôležitejších imunitných orgánov, črevný mikrobióm. Za zloženie správnych baktérii a celkovú rovnováhu črevného mikrobiómu však nie je zodpovedná len strava. Nie nadarmo nám odborníci odporúčajú byť fyzicky aktívni.



Projekt je realizovaný Ústavom telesnej výchovy a športu na UPJŠ, v spolupráci v Prírodovedeckou fakultou UPJŠ a podporený Vedeckou grantovou agentúrou MŠVVaM SR a SAV

ČO JE GG?

GG (Gut Girl) symbolicky vyjadruje zameranie projektu:
„Gut“ reprezentuje biologickú stránku výskumu – konkrétne zmeny v črevnej mikrobiote vplyvom aeróbného tréningu.
„Girl“ reflektuje demografickú skupinu – ženy, na ktoré sa výskum orientuje.

NA ČO JE ŠTÚDIA ZAMERANÁ?

Cieľom štúdie je zistiť, ako pravidelný pohyb ovplyvňuje zloženie črevných baktérii a celkové zdravie.

KEDY A KDE?

Projekt GG (Gut Girl) sa uskutoční v zimnom semestri akademického roka 2025/2026 na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Tréningy a merania budú prebiehať v priestoroch Ústavu telesnej výchovy a športu.

ZISTI, ČI SI VHODNÁ OSOBA PRE NÁŠ VÝSKUM



nahlasovanie do: 19.9.2025

Kontaktná osoba

Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.
zuzana.kuchelova@upjs.sk
telefonicky: +421 907 190 905



ZAPOJ SA DO ŠTÚDIE GG A ZLEPŠI SVOJU KONDÍCIU!

Čo ťa čaká?

- 10-týždňový program zameraný na zlepšenie kardiorespiračnej zdatnosti
- tréning 2x alebo 3x týždenne
- monitorovanie srdcovej frekvencie počas celej intervencie

Tréningová jednotka:

1) odborne vedené cvičebné jednotky v trvaní 75 min.:

- a) vytrvalostný tréning (Aerobik, Step aerobik)
- b) posilňovaco-aeróbný tréning (Body form, kruhový tréning, Tabata)

2) aktivity mimo vedených tréningov:

vyberieš si lekciu, ktorá sa ti najviac páči: vytrvalostný beh, bicykel, švihadlo, orbitrek, veslovací trenažér, plávanie, schody a iné aeróbné aktivity

Intenzitu si kontroluješ cez hodinky.

Pre projekt hľadáme študentky, ktoré budú rozdelené do troch skupín:

- cvičenie 3x týždenne
- cvičenie 2x týždenne
- bez cvičenia (kontrolná skupina)

ROZPIS TRÉNINGOV, ZAMERANÉ NA PROJEKT GG

PONDELOK

17:00 - 18:30 AEROBIK
18:30 - 20:00 BODY FORM

UTOROK

12:30 - 14:00 TABATA
14:00 - 15:30 STEP AEROBIK

STREDA

12:30 - 14:00 TABATA
17:00 - 18:30 AEROBIK
18:30 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINGY

Zimný semester 2025/2026
od 22.9.2025
telocvična T5

