

Michalina Musiałek, doktorantka w Katedrze i Klinice Kardiologii, Nadciśnienia Tętniczego i Chorób Wewnętrznych II WL, absolwentka Kierunku Fizjoterapia, obecnie studentka 5 roku Kierunku Lekarskiego. Aktualnie ukończyła pracę nad rozprawą doktorską, związaną z wpływem wybranych form aktywności fizycznej na układ krążenia i czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, w oparciu o programy treningowe własnego autorstwa.

Sport i aktywność fizyczna towarzyszą mi każdego dnia. W trakcie roku akademickiego swoją działalność naukową oraz naukę związaną ze studiami na kierunku lekarskim uzupełniam o codzienną dawkę ruchu. Aby połączyć przyjemne z pożytecznym, pracuję jako instruktor fitness w jednym z warszawskich klubów sportowych. Jestem również instruktorem kulturystyki i trenerem personalnym.

Jestem również amatorką biegów długodystansowych, ponieważ jest to sport, który wymaga minimalnych nakładów finansowych i czasowych. Po prostu zakładam buty, wychodzę z domu i biegnę, oczywiście poprzedzając trening odpowiednią rozgrzewką i kończąc stretchingiem. Zebrałam garść medali z imprez biegowych na dystansach 21 km i 10 km, oraz z zawodów triathlonowych na dystansach sprinterskich. Mój największy sukces biegowy to 17 miejsce w kategorii Open Kobiet na przełajowym Półmaratonie w Olsztynie. Najprzyjemniejszą imprezą sportową, w której dotąd brałam udział był wspólny start w zawodach Triathlonowych Sztafet z Przyjaciółmi z Katedry i Kliniki Kardiologii.

Wiosną i latem bardzo lubię jeździć na rowerze, a latem radość sprawia mi pływanie po jeziorze. Jeśli planuję wyjazd – to tylko aktywny. Do tej pory udało mi się spróbować sił w windsurfingu i surfing. Zimą obowiązkowo wyjeżdżam na narty, które są dla mnie największym wyzwaniem. Widzę jak bardzo moje umiejętności dalekie są jeszcze od perfekcji, ale najważniejsze jest, by co roku zrobić krok do przodu.

Za swój najbardziej ekstremalny wyczyn sportowy uznaję skok ze spadochronem. Był to prezent od Przyjaciół ze studiów na 30-te urodziny. Nie sposób było nie podjąć wyzwania. Zrobiłam to w ramach odstresowania – na 2 dni przed sesją letnią ☺

A Wy jakie macie ulubione sporty w trakcie roku akademickiego i jakie plany treningowe na ostatnie dni przed rozpoczęciem nauki?