

SPIS TREŚCI

Od Wydawcy	5
Przedmowa	6
1. Wprowadzenie	7
Aktywność ruchowa w praktyce promowania zdrowia	7
2. Wydolność (sprawność) prozdrowotna	9
2.1. Zarys pojęcia	9
2.2. Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej	10
2.3. Metodyka testów	11
2.4. Klasyfikacja wyników (normy)	16
2.5. Protokół badania wydolności (sprawności) prozdrowotnej	21
2.6. Uwagi do interpretacji profilu wydolności (sprawności) prozdrowotnej	22
3. Indywidualizacja programu treningu zdrowotnego	25
3.1. Potrzeby zdrowotne osób dorosłych	26
3.2. Aktywność ruchowa w realizacji potrzeb zdrowotnych	26
3.2.1. Aktywność ruchowa i kształtowanie wydolności tlenowej	27
3.2.2. Aktywność ruchowa w utrzymaniu masy ciała i nadwadze	28
3.3. Wytyczne do zindywidualizowania programu treningu zdrowotnego	30
3.3.1. Zalecenia ogólne	30
3.3.2. Zalecenia szczegółowe	33
4. Dodatek	40
4.1. Metaboliczna ocena treningu zdrowotnego	40
4.2. Klasyfikacja wydatku energetycznego w różnych formach rekreacyjnej aktywności ruchowej człowieka	48
5. Podstawowe piśmiennictwo	51