

SPIS TREŚCI

Wstęp – cele i założenia

Ireneusz Marecki

- I. Wpływ rozgrzewki na reakcje wysiłkowe
- II. Porównanie efektywności wypoczynku czynnego i biernego
- III. Próba oceny zmęczenia na podstawie pomiaru Vo_{2In} , metodą bezpośrednią oraz pośrednio na podstawie analizy częstości tętna
- IV. Wpływ hiperwentylacji na odruchową i dowolną czynność oddychania
- V. Zużycie energii w różnych wysiłkach fizycznych w warunkach terenowych
- VI. Zmiany relacji (stosunku) deficyt O_2 - dług O_2 w zależności od płci, wieku oraz wydolności

Adam Martyn

- VII. Wpływ wysiłków o różnej intensywności na przepływ krwi
- VIII. Wpływ hipoksji na efektywność oddychania w wysiłkach fizycznych
Adam Martyn, Krzysztof Busko
- IX. Wpływ różnego rodzaju wysiłków na współczynnik pracy użytecznej
- X. Wpływ wieku, płci, rodzaju wysiłku, zmęczenia na odruchy postawne

Benedykt H. Opaszowski

- XI. Fizjologiczna ocena efektywności równoważnych form wysiłku ciągłego i przerywanego jako bodźców treningowych
- XII. Próg przemian anaerobowych (PPA) jako kryterium oceny wytrzymałości

Bożena Wit

- XIII. Wpływ ćwiczeń koncentrycznych (praca pozytywna) i ekscentrycznych (praca negatywna) na organizm człowieka
- XIV. Komponenty ciała a wydolność fizyczna

- XV. Podstawy bioenergetyki
- XVI. Zasady obciążania człowieka pracą fizyczną przy zastosowaniu ergometru rowerowego firmy „Monark”
- XVII. Wybrane jednostki pomiarowe, ich symbole i przeliczenia stosowane w laboratorium