

SPIS TREŚCI

1. Właściwości tkanek pobudliwych
2. Nerwowa kontrola ruchu
3. Budowa i funkcja mięśni szkieletowych
4. Energetyka skurczu mięśnia i wysiłku
5. Czynność układu krążenia
6. Równowaga kwasowo-zasadowa i gospodarka wodno-elektrolitowa
7. Czynność układu oddechowego
8. Przemiana materii i energii oraz odżywianie
9. Wysiłek a hormony
10. Wpływ środowiska na czynności fizjologiczne
11. Fizjologiczne wystosowanie do wysiłku oraz fizjologiczne podstawy treningu
12. Wydolność fizyczna oraz metody jej zwiększania
13. Zmęczenie i wypoczynek jako składowe aktywności ruchowe
14. Testy czynnościowe przydatne w ocenie wydolności fizycznej
15. Wydolność fizyczna dzieci i młodzieży
16. Wydolność fizyczna kobiet
17. Wydolność fizyczna osób w wieku średnim i starszym
18. Aktywność ruchowa czynnikiem podtrzymującym zdrowie
19. Środki wspomagające i dopingujące stosowane podczas wysiłku i treningu

Dodatek

Słowniczek wybranych terminów fizjologicznych