

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA UKIERUNKOWANIA TRENINGU FITNESS I SPECYFIKA JEGO STOSOWANIA U KOBIET	10
1.1. Aktywność fizyczna, masa ciała a stan zdrowia	10
1.2. Określenie pojęć aktywności fizycznej i sprawności fizycznej	18
1.3. Komponenty sprawności fizycznej	21
1.4. Charakterystyka podstawowych treści i form treningu fitness	24
2. CHARAKTERYSTYKA PORÓWNAWCZA SKUTECZNOŚCI WPŁYWU TRENINGU AEROBOWEGO, AEROBOWO-SIŁOWEGO ORAZ SIŁOWEGO NA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ I SKŁAD CIAŁA U KOBIET W RÓŻNYM WIEKU (20–70 LAT)	33
2.1. Sprawność fizyczna kobiet w różnym wieku	33
2.2. Treści treningu eksperymentalnego, grupy wiekowe i metody pomiarów..	39
2.3. Charakterystyka porównawcza zmian w składzie ciała po 12 tygodniach treningu aerobowego, aerobowo-siłowego oraz siłowego u kobiet w różnym wieku	45
2.4. Charakterystyka porównawcza zmian w sprawności fizycznej po 12 tygodniach treningu aerobowego, aerobowo-siłowego oraz siłowego u kobiet w różnym wieku	55
2.5. Współzależność zmian siły, wydolności tlenowej i składu ciała pod wpływem treningu aerobowego, aerobowo-siłowego oraz siłowego kobiet w różnym wieku	67
2.6. Podsumowanie	84
3. CHARAKTERYSTYKA PORÓWNAWCZA ZMIAN SKŁADU CIAŁA I WYDOLNOŚCI TLENOWEJ POD WPŁYWEM AEROBOWEGO I SIŁOWEGO TRENINGU FITNESS U KOBIET Z NADWAGĄ W ŚREDNIM WIEKU (39–49 LAT)	98
3.1. Wprowadzenie	98

3.2.	Nadwaga i jej korekcja jako ważny czynnik profilaktyki zdrowia kobiet w średnim wieku	101
3.2.1.	Zdrowotny problem nadwagi i otyłości kobiet.....	101
3.2.2.	Uwarunkowania zdrowotnego treningu fitness kobiet w średnim wieku	109
3.3.	Treści treningu eksperymentalnego, organizacja badań i metody pomiarów.....	119
3.4.	Analiza porównawcza wpływu treningu fitness o ukierunkowaniu tlenowym i siłowym dla obniżenia nadmiernej masy ciała i zmiany mocy tlenowej kobiet w średnim wieku	128
3.4.1.	Wpływ różnego rodzaju treningu fitness na obniżenie nadmiernej masy ciała	129
3.4.2.	Wpływ różnego rodzaju treningu fitness na kondycję fizyczną (moc tlenową i możliwości siłowe)	133
3.5.	Wpływ różnych rodzajów treningu fitness kobiet z nadmierną masą ciała na zużycie energii i tłuszczów w stanie spoczynku	137
3.5.1.	Wpływ jednostki treningowej o ukierunkowaniu tlenowym i siłowym na spożycie energii i utlenianie tłuszczów w stanie spoczynku	138
3.5.2.	Wpływy różnego rodzaju zdrowotnego treningu fitness kobiet z nadmierną masą ciała na zużycie energii w stanie spoczynku	142
3.5.3.	Zmiany dobowego zużycia energii, związane z codzienną aktywnością fizyczną kobiet o nadmiernej masie ciała przy różnym ukierunkowaniu zdrowotnego treningu fitness	145
3.6.	Zróżnicowane efekty zdrowotnego treningu siłowego z wykorzystaniem ćwiczeń izokinetycznych różnego rodzaju dla korekcji nadmiernej masy ciała kobiet w średnim wieku	148
4.	DYSKUSJA.....	155
	WNIOSKI.....	178
	BIBLIOGRAFIA	180
	SPIS RYCIN	208
	SPIS TABEL	211