

# Spis treści

<b>Słowo wstępne</b> Dariusz Mucha	9
<i>Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia</i> Tadeusz Kasperczyk	11
<i>Wpływ aktywności fizycznej na zmiany w profilu lipidowym osocza oraz w składzie ciała u słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku</i> Wanda Pilch, Dariusz Mucha, Tomasz Pałka	25
<i>Zagrożenia i korzyści intensywnego wysiłku fizycznego w podeszłym wieku</i> Krzysztof Krzystyniak	41
<i>Wpływ masażu klasycznego na ciśnienie krwi i tętno u osób w okresie jesieni życia</i> Dariusz Mucha	55
<i>Uczestnictwo osób starszych w zorganizowanych formach aktywności fizycznej w różnych aglomeracjach</i> Agata Bornikowska, Renata Janiszewska, Dariusz Mucha	69
<i>Wpływ żywienia na obserwowane wskaźniki biochemiczne krwi w wybranej grupie dorosłej populacji</i> Jana Cuperová, Alena Longauerová, Wioletta Mikuľáková	81
<i>Zmiany w globalnym obrazie sprawności fizycznej typu Health Related Fitness u słuchaczy UTW w Nowym Targu jako efekt ukierunkowanej aktywności ruchowej</i> Paweł Gąsior, Katarzyna Węgrzyn, Dariusz Mucha	91
<i>Wpływ sposobu odżywiania i ukierunkowanej aktywności fizycznej na zmiany w składzie ciała u osób powyżej 60 roku życia zamieszkujących tereny Podhala</i> Katarzyna Węgrzyn, Marcin Węgrzyn, Paweł Gąsior, Dariusz Mucha	107
<i>Zawał serca a biorytm u osób w okresie involucji</i> Dariusz Mucha, Wiesław Czapnik, Teresa Mucha, Łukasz Wieczorek	121

<b><i>Znaczenie regularnej aktywności ruchowej kobiet w kontekście zdrowego stylu życia</i></b>	<b>133</b>
Eva Labunová, Gabriela Škrečková, Wioletta Mikuľáková, Lucia Kendrová	
<b><i>Aktywność fizyczna osób w wieku starszym a rola Uniwersytetów Trzeciego Wieku w propagowaniu zdrowego stylu życia</i></b>	<b>145</b>
Adam Jurczak	
<b><i>Charakterystyka wybranych form fitness dla osób po pięćdziesiątym roku życia</i></b>	<b>155</b>
Tadeusz Ambroży, Dorota Ambroży	
<b><i>Poziom aktywności ruchowej a analiza składu ciała u słuchaczy Rabczańskiego UTW</i></b>	<b>165</b>
Piotr Kurzeja	
<b><i>Zmiany w poziomie sprawności fizycznej po trzymiesięcznym programie treningu zdrowotnego u osób powyżej 60 roku życia na Podhalu</i></b>	<b>177</b>
Agnieszka Koteja, Piotr Koteja	
<b><i>Obserwowanie nawyków żywieniowych w wybranej grupie dorosłej populacji z regionu preszowskiego</i></b>	<b>193</b>
Alena Longauerová, Jana Cuperová, Wioletta Mikuľáková	
<b><i>Subiektywna i obiektywna ocena składników wagowych u kobiet z regionu preszowskiego</i></b>	<b>207</b>
Gabriela Škrečková, Eva Labunová, Wioletta Mikuľáková, Lucia Kendrová	
<b><i>Wczesne rozpoznanie pogorszenia funkcjonalnej sprawności seniorów - zmniejszenie ryzyka nagłej, przedwczesnej śmierci</i></b>	<b>217</b>
Kamila Kociová, Wioletta Mikuľáková, Miriam Ištoňová	
<b><i>Analiza intensywności obciążenia w czasie zajęć tanecznych</i></b>	<b>231</b>
Rút Lenková	
<b><i>Skuteczność wybranych wskaźników tanecznych aktywności ruchowych kobiet z regionu preszowskiego</i></b>	<b>247</b>
Rút Lenková	

<b><i>Korzyści zdrowotne tanecznej aktywności ruchowej kobiet</i></b>	<b>259</b>
Rút Lenková	
<b><i>Ocena występowania dystonii mięśniowej u dorosłej populacji z regionu preszowskiego</i></b>	<b>269</b>
Lucia Kendrová, Wioletta Mikuľáková, Eva Labunová, Gabriela Škrečková	
<b><i>Monitoring zaburzeń w obszarze układu osiowego u kobiet w okresie postmenopauzalnym</i></b>	<b>281</b>
Wioletta Mikuľáková, Eva Labunová, Lucia Kendrová, Gabriela Škrečková	
<b><i>Styl życia i poziom sprawności fizycznej studentów UTW z terenów pogranicza polsko-słowackiego</i></b>	<b>293</b>
Dariusz Mucha, Wioletta Mikuľáková, Paweł Gąsior, Katarzyna Węgrzyn, Teresa Mucha	