

Predmet: FIZIOLOGIJA GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI
Število KT: 12

Vsebina:

- Akutne in kronični odzivi človeka na vadbo oziroma napor;
- Kardiovaskularni adaptacija na vadbo
- Respiratorna adaptacija na vadbo
- Nevromišična adaptacija na vadbo
- Centralna in periferna utrujenost
- Celični mehanizmi mišične utrujenosti
- Biokemična kontrola energijskih procesov;
- Vpliv vadbe na promocijo zdravega življenjskega sloga;
- Principi vadbe;
- Odziv Imunskega sistema na vadbo.