



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Wprowadzenie do przedmiotu.

Wpływ treningu siłowego na zdrowie

Grafika związana
z tematem prezentacji



Definicja zdrowia

Zdrowie- optymalny stan dobrego samopoczucia związany z jakością życia. Jest czymś więcej niż tylko uwolnieniem się od chorób i schorzeń, jednak ich brak jest bardzo ważny dla zachowania dobrego zdrowia. Optymalne zdrowie obejmuje wysoki poziom dobrego samopoczucia psychicznego, socjalnego, duchowego i fizycznego w granicach określonych przez dziedziczność i możliwości jednostki.

(C.B. Corbin i wsp. 2007)



Definicja treningu zdrowotnego

Trening zdrowotny jest świadomie kierowanym procesem, polegającym na celowym wykorzystaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla uzyskania efektów fizycznych i psychicznych, przeciwdziałających obniżaniu się, związanych z wiekiem, zdolności przystosowawczych organizmu do wysiłku fizycznego.

(Kuński H. 2003)

Pozytywny wpływ treningu siłowego

- Wzrost masy i siły mięśniowej
- Wzrost liczby otwartych czynnych naczyń włosowatych
- Wzrost ilości substancji energetycznych oraz białek kurczliwych i cytoplazmatycznych w mięśniach
- Zapobiega rozpadowi białek mięśniowych (sarkopenia) u osób w starszym wieku
- Zwiększa mineralizację kości (masa i gęstość kośćca
- Zapobiega osteoporozie w wieku dojrzałym oraz pomaga w walce z osteoporozą w starszym wieku

Pozytywny wpływ treningu siłowego

- Poddawany systematycznym ćwiczeniom organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i enzymową
- Zwiększenie czystej masy mięśniowej pozwala zwiększyć spoczynkową przemianę materii



Bibliografia

Behm D.G. i wsp.: Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 33: 547–561 2008

Benton M.J., White A.: Osteoporosis: Recommendations for Resistance Exercise and Supplementation With Calcium and Vitamin D to Promote Bone Health. JOURNAL OF COMMUNITY HEALTH NURSING, 2006, 23(4), 201–211

Corbin C.B. i wsp.: Fitness i Wellness Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i s-ka, Poznań 2007.

.Dorrens J, Rennie MJ. : Effects of ageing and human whole body and muscle protein turnover. Scand J Med Sci Sports 2003; 13: 26–33

Drozdowski Z. :Antropologia sportowa. PWN , Warszawa – Poznań 1994

Górski J. i wsp.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001, 2006.



Bibliografia

Hartman M.J. i wsp.: Resistance training improves metabolic economy during functional tasks in older adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21(1), 91-95

Hunter G.R.i wsp.: Resistance training increases total energy expenditure and free-living physical activity in older adults. *J Appl Physiol* 89: 977–984, 2000.

Hunter G.R.i wsp.: Effects of Resistance Training on Older Adults, *Sports Med* 2004; 34 (5): 329-348

Kemmler W., Engelke K. : A critical review of exercise training effects on bone mineral density (BMD) in early postmenopausal women. *International SportMed Journal*, Vol.5 No.1, 2004.

Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych Poradnik lekarza i trenera. Agencja Wydawnicza MEDSPORTPRESS, Warszawa 2001

Paffenbarger RS Jr, Lee IM.: Physical activity and fitness for health and longevity. *Res Q Exerc Sport* 1996; 67: S11–S28

Timothy J. I wsp.: Neural Adaptations to Resistance Training Implications for Movement Control. *Sports Med* 2001; 31 (12): 829-840