

Kaasaegsed ja teaduspõhised suunad treeningus ja terviseteaduses

KURSUSEL KÄSITLETAVAD TEEMAD:

I SKELETI-LIHASSÜSTEEM JA SELLE OMADUSED

- Kuidas toimivad erinevad organsüsteemid. Nendevahelised interaktsioonid
- Erinevat tüüpi koed ja nende omadused
 - o Luukude
 - o Lihaskude
 - o Sidekude
- Närvisüsteem ja selle roll treeningus/taastumises
- Traumad ja vigastused
- Kas ennetamine on võimalik?
- Lühike sissejuhatus pildidiagnostikasse – MRT ja röntgen

II REGULAARNE FÜÜSILINE AKTIIVSUS

- Kehalise aktiivsuse süsteemsed ja lokaalsed efektid
- Südame ja veresoonkond
- Äkksurm spordis
- Koormustest – kellele ja milleks?

III JÕU- JA VASTUPIDAVUSTREENINGU ALUSED

- Jõutreening – kellele ja milleks?
- Jõutreening – kuidas alustada ja mida jälgida?
- Vastupidavustreening – kellele ja milleks?
- Vastupidavustreening – kuidas alustada ja mida jälgida?
- Koormuste reguleerimine
- Kaks praktilist tundi jõusaalis

IV AKTUAALSED TEEMAD TREENINGUS JA TOITUMISES

- Kuidas kriitiliselt suhtuda treeningut ja toitumist puudutavasse kirjandusse?
- Teipimine – kas imerohi või reklaamitrikk?
- Massaaž
- Valu ja valu füsioloogia
- Toitumine, dieetid, toidulisandid, ravimid
- Rüht – kas on olemas õige rüht?

Toimumise aeg: Teisipäeviti 16.20

Hindamine: arvestatud/mittearvestatud

Arvestuse saamiseks: kohal käimise protsent – 75% (13/17) + iseseisvad tööd (täpsustatakse tunnis)