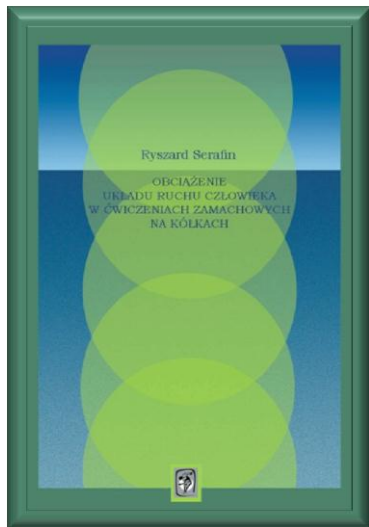


RYSZARD SERAFIN

Obciążenie układu ruchu człowieka w ćwiczeniach zamachowych na kółkach



Podczas treningu sportowego dochodzi do obciążenia układów regulacyjnych, energetycznych oraz układu ruchu, a prawdopodobieństwo jego wystąpienia jest proporcjonalne do częstotliwości i wartości sił działających na sportowca. Sytuacje, w których pojawiają się duże chwilowe obciążenia układu ruchu, są właściwie nie do uniknięcia, dlatego ważne jest rozpoznawanie mechanizmów i warunków ich powstawania. Autor niniejszej monografii, chcąc przedstawić te uwarunkowania i mechanizmy, posłużył się przykładem ćwiczeń na kółkach – jedynego przyrządu gimnastycznego o niestabilnych punktach oparcia, na którym wykonanie ruchu zamachowego powoduje nietypowe, rozciągające obciążenie, a siła generowana przez człowieka może wywołać stany przeciążeniowe różnych odcinków układu ruchu.

Wrocław 2008

Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, nr 91
wydanie I

ISSN 0239-6009

ISBN 978-83-89156-80-8

format: 167 × 240 mm

objętość: 91 s.

książka dostępna na: www.dbc.wroc.pl