

Spis treści

Wstęp — <i>S. Rudnicki</i>	7
Układ krążenia — <i>S. Rudnicki</i>	8
Budowa serca	9
Co to jest choroba wieńcowa? — <i>S. Rudnicki</i>	12
Co to jest by-pass? — <i>S. Rudnicki</i>	14
Rola ćwiczeń fizycznych w przebiegu rehabilitacji — <i>S. Rudnicki</i>	15
Testy wysiłkowe — <i>S. Rudnicki</i>	17
Metodyka ćwiczeń fizycznych dla chorych z chorobą wieńcową i po przebytym zawale serca — <i>R. Smolis</i>	18
Znaczenie ćwiczeń przygotowawczych (rozgrzewka) dla przebiegu procesów fizjologicznych — <i>S. Smolis</i>	23
Stosowane obciążenie — <i>R. Smolis</i>	24
Kontrola w trakcie ćwiczeń — <i>S. Rudnicki</i>	25
Trening niekontrolowany — <i>R. Smolis</i>	27
Metodyka treningu interwałowego na ergometrze rowerowym	29
Programy treningowe w zależności od etapu rehabilitacji	30
Program szpitalny — <i>S. Rudnicki</i>	30
Program po pobycie w szpitalu (odbywający się w szpitalu uzdrowiskowym, specjalnym ośrodku rehabilitacji lub ambulatoryjnie) — <i>R. Smolis</i>	31
Program po pobycie w szpitalu uzdrowiskowym lub ośrodku rehabilitacji kardiologicznej — <i>R. Smolis</i>	32
Przykładowe zestawy ćwiczeń — <i>R. Smolis</i>	33
Gimnastyka poranna po leczeniu w szpitalu	33
Gimnastyka poranna po leczeniu w szpitalu uzdrowiskowym	38
Ćwiczenia treningowe po pobycie w szpitalu uzdrowiskowym	44
Ćwiczenia treningowe w późnym okresie podtrzymujące osiągniętą kondycję fizyczną	55
Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i rehabilitacji chorób układu krążenia. Rekreacyjne możliwości uprawiania niektórych dyscyplin sportowych po zawale mięśnia sercowego — <i>R. Smolis</i>	66
Praktyczne wskazówki dotyczące ćwiczeń fizycznych	71