

Spis treści

Najważniejsze skróty użyte w publikacji	9
Słowniczek terminologii wysiłku i kardiologii sportowej . . .	13
Regularna aktywność fizyczna – dlaczego jest ważna dla zdrowia?	23
Zalecana minimalna aktywność fizyczna w różnym wieku i w sytuacjach szczególnych	47
Zmiany w układzie krążenia związane z uprawianiem sportu	67
Jak zachęcać pacjentów do regularnej aktywności fizycznej	91
Bezpieczna aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych	105
Badania przesiewowe i dodatkowe u osób uprawiających sport	131
Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej osób z chorobami sercowo-naczyniowymi	169
Przykłady postępowania w różnych sytuacjach klinicznych	197
10 najważniejszych rad dla lekarzy rodzinnych	213