**Kurzus adatlap**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kurzus megnevezése magyarul: | Molekuláris edzéselmélet | |
| Kurzus megnevezése angolul: | Molecular exercise science | |
| Kurzus típusa | kötelező/kötelezően választható/  **szabadon választható** | |
| Kurzus nyelve: | angol | |
| Kurzusvezető neve: | Dr Radák Zsolt | |
| Óraszám: 16 | | Kredit: |
| Előkövetelmény (ha van): |  | |
| B3 épület, 1 emelet, tárgyaló | | |
| Első óra dátuma: | | Ideje: |
| További órák napjai: | | Ideje: |
| Tematika (órákra bontva):   1. Sejtalkotók alapfunkciói, jelzőfolyamatok 2. Fáradás és molekuláris jelzőfolyamatok 3. A vázizom molekuláris jellemzése 4. A vázizom molekuláris alkalmazkodása az erő edzésre 5. A vázizom molekuláris alkalmazkodása az állóképességi edzésre 6. A központi idegrendszer alkalmazkodása ez edzésre 7. A microbiome alkalmazkodása edzésre 8. Összefoglalás | | |
| Egyéb megjegyzés, tudnivaló: pl. kötelező irodalom, követelmény, vizsgáztatás módja:  Radak Z. Physiology of Physical Training, Academic Press, New York, 2018 | | |