**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 |