



ENDURMENNTUN HÁSKÓLA ÍSLANDS



haldið í samstarfi við
Samtök líffræðikennara, Samlíf

Hér með vottast að

Sigurlaug Kristmannsdóttir

hefur setið námskeiðið

*Áhrif áreynslu og þjálfunar á mannslíkamann með
aðaláherslu á hjarta, öndun og vöðva*

*Auka þekkingu framhaldsskólakennara á lífeðlisfræði mannsins og
áhrifum þjálfunar á líkamann. Fjallað almennt um áhrif áreynslu
og þjálfunar á mannslíkamann. Sérstök áhersla lögð á starfsemi
beinagrindarvöðva, hjarta, blóðrásar og öndunar bæði í hvíld og
við áreynslu og hvernig þessi starfsemi aðlagast við þjálfun.*

Umsjón: Jóhann Guðjónsson.

*Kennari: Stefán B. Sigurðsson prófessor við
læknadeild Háskóla Íslands o.fl.*

*Tími: 2. og 3. júní,
alls 14 klukkustundir.*

Reykjavík, 3. júní 2003

Kristín Jónsdóttir

Endurmenntunarstjóri

Jóhann Guðjónsson

Kennari