

Wpływ 6 tygodniowego treningu funkcjonalnego na wyniki oceny fms u osób w wieku 20 – 40LAT

Wstęp5

Rozdział 1

FMS i jego zastosowanie

1.1. Model FMS..... 7

1.2. Stosowanie modelu9

Rozdział 2

Metodologia badań własnych

2.1. Cel i przedmiot badań17

2.2. Pytania i problemy badawcze..... 17

2.3. Narzędzie badawcze i obszar badań18

Rozdział 3

Prezentacja wyników badań

3.1. Poziom bazowej sprawności badanych21

3.2. Zmiany sprawności pod wpływem treningu..... 23

Dyskusja..... 28

Bibliografia31

Spis tabel, wykresów i rysunków..... 33