



SPIS TREŚCI

WYKAZ SKRÓTÓW _____ 5

WSTĘP _____ 7

1. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA TOLERANCJĘ USTROJU PILOTA WOJSKOWEGO NA PRZYSPIESZENIA _____ 11

- 1.1. Definicja i podział przyspieszeń _____ 11
- 1.2. Oddziaływanie przyspieszeń na organizm pilota _____ 16
 - 1.2.1. Charakterystyka przyspieszeń dodatnich _____ 17
 - 1.2.2. Charakterystyka przyspieszeń ujemnych _____ 20
 - 1.2.3. Charakterystyka przyspieszeń dośrodkowych _____ 22
 - 1.2.4. Charakterystyka przyspieszeń kątowych _____ 23
- 1.3. Czynniki obniżające tolerancję przyspieszeń _____ 25
- 1.4. Choroba powietrzna _____ 35
- 1.5. Dezorientacja przestrzenna podczas lotu _____ 37
- 1.6. Wpływ przyspieszeń na układ mięśniowo-szkieletowy kręgosłupa _____ 43

2. UKIERUNKOWANE PRZYGOTOWANIE DO LOTÓW JAKO ELEMENT TRENINGU FIZYCZNEGO POPRAWIAJĄCEGO TOLERANCJĘ USTROJU PILOTA WOJSKOWEGO NA PRZYSPIESZENIA + GZ _____ 49

- 2.1. Manewry przeciwpciążeniowe AGSM _____ 50
- 2.2. Manewry przeciwpciążeniowe AGSM a zjawisko G-LOC _____ 57
- 2.3. Wykorzystanie wirówki przeciążeniowej w szkoleniu lotniczym _____ 62

3. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA TRENINGU UKIERUNKOWANEGO W „SZKOLE ORLĄT” _____77

3.1. Ćwiczenia statyczne _____79

3.1.1. Technika wykonania ćwiczeń izometryczno-oddechowych _____81

3.1.2. Technika wykonania ćwiczeń oddechowych
i rozluźniających _____105

3.2. Ćwiczenia dynamiczne _____112

3.2.1. Technika wykonania ćwiczeń wolnoobrotowych _____113

3.2.2. Technika wykonania ćwiczeń siłowych z użyciem własnej
masy ciała _____118

3.2.3. Technika pokonywania Lotniczo-Syntetycznego Testu
Sprawnościowego (LSTS) _____125

4. PRZYKŁADOWY PROGRAM TRENINGU UKIERUNKOWANEGO REALIZOWANEGO W „SZKOLE ORLĄT” _____129

PIŚMIENNICTWO _____133

WYKAZ FOTOGRAFII, RYCIN I TABEL _____147